Cuisiner au jour le jour

Cuisiner au jour le jour

3 mois de repas équilibrés et économiques

150 menus midi et soir
entrées
plats
desserts

+ Créatif
l'avocat en folie

Spécial Inviter en été

Nos recettes faciles et abordables

www.lafontpresse.fr

N°23 - Août/Septembre/Octobre 2015

L 12680 - 23 - F: 4,50 € - RD

Dom : 4,90 € - Andorre: 4,50 € - Allemagne : 4,90 € - Maroc : 49 MAD - Belgique : 4,80 €

Lafont presse

Découvrez l'offre digitale Lafont presse

NOUVEAU

Redécouvrez le plaisir de lire...autrement.

- Vos nouveaux numéros **en temps réel** dès leur parution
- **Haute qualité** graphique et contenus identiques à la version papier
- **En ligne** depuis n'importe quel terminal, et hors ligne (téléchargement)
- Sélection, envoi et **partage de vos articles préférés**
- **Stockage illimité** et gestion des archives
- Recherche par **mots clés**
- **Lecture facile et intuitive**

Votre magazine disponible sur tous supports numériques :
PC, Mac, et bientôt sur iPad, iPhone et autres tablettes.
Liste des magazines disponibles actualisée en temps réel. Tous les magazines de Lafont presse sont disponibles en édition digitale. Pour vous abonner, acheter un numéro ou télécharger le numéro en cours, visitez :

www.lafontpresse-digitale.fr

powered by zinio

Lafont presse

Conception : La Campagne Créative

Photos de couverture : voir recettes

Directeur de la publication : Robert Lafont
Courriel : robert.lafont@lafontpresse.fr
53, rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt
Tél : 01 46 10 21 21 Fax : 01 46 10 21 22

REDACTION

BP 60 460 - 56174 Quiberon Cedex
TÉL 02 97 29 53 29 - FAX 02 97 30 55 95
Courriel : redaction.cuisine@wanadoo.fr
Rédactrice en chef : Laure Pierre
Secrétaire général de la rédaction : Arnaud Gumez
arnaud.gumez@wanadoo.fr
Maquette PAO : Chloé Océane

COORDINATION

Laura Roland - Tél : 01 46 10 21 04
laura.roland@lafontpresse.fr

ADMINISTRATION

Directeur comptable : Didier Delignou - Tél : 01 46 10 21 02
didier.delignou@lafontpresse
Assistante : Sandra Da Rosa - Tél. : 01 46 10 21 03
sandra.darosa@lafontpresse.fr
Mélanie Dubuget - Tél. : 01 46 10 21 28

PUBLICITE

Directeur de la publicité : David Jordan - Tel : 01 46 10 21 12
david.jordan@lafontpresse.fr
Léa Cozler - Tél. : 01 46 10 21 09 *lea.cozler@lafontpresse.fr*
Virginie Gueho - Tél. : 01 46 10 21 13 *virginie.gueho@lafontpresse.fr*
Guillaume Roche – Tél. : 01 46 10 21 30 *guillaume.roche@lafontpresse.fr*
Promotion & partenariat : Eric Roquebert - Tél : 01 46 10 21 06
eric.roquebert@lafontpresse.fr
Sylvie Deroire *sylvie.deroire@lafontpresse.fr*
Coordination : Marie-Anaïs Zisseler - Tél : 01 46 10 21 26
marieanais.zisseler@lafontpresse.fr

DIFFUSION PRESSE

Directeur : Patrick Ferry - Tél. 01 46 10 21 23 - *patrick.ferry@lafontpresse.fr*
Assistant : Mokrane Zeffane - Tél : 01 46 10 21 24 - *mokrane.zeffane@lafontpresse.fr*
Promotion des ventes : Sidney Eustache - *sidney.eustache@lafontpresse.fr*
Zeyneb Gaceur - *zeyneb.gaceur@lafontpresse.fr*
Distribution : MLP - **Impression :** SIB (62 - Boulogne sur Mer)

ABONNEMENTS

Dominique Bokey - *dominique.bokey@lafontpresse.fr*

INFO ÉDITIONS

Directrice déléguée : Isabelle Jouanneau – Tél. : 01 46 10 22 22
isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr

Cuisiner au jour le jour, est édité par le Groupe Entreprendre S.A au capital de 246 617,28 € - RCS NANTERRE 403 216 617 SIRET : 403 216 617 000 23 NAF : 5814Z SA. 53 rue du Chemin Vert 92100 Boulogne-Billancourt. Tél. : 01.46.10.21.21 – Fax : 01.46.10.21.22. Toute reproduction, par quelque moyen que ce soit, même partielle, des articles ou photos publiés dans *Cuisiner au jour le jour* sans l'accord écrit de la société éditrice est interdite, conformément à la loi du 11 Mars 1957 sur la propriété littéraire et artistique. La rédaction n'est pas respondables documents qui lui sont adressés pour appréciation et ne les retourne pas. Tout envoi implique l'autorisation de publication.Tous les prix qui sont donnés à titre indicatif sont les derniers qui nous ont été communiqués © *Groupe Entreprendre SA* pour le monde entier. Commission paritaire : En cours. ISSN : 1777-8840. Dépôt légal à parution. Imprimé en France / Printed in France. **Avertissement :** *L'éditeur se réserve la possibilité de republier certaines enquêtes ou reportages des titres Lafont presse*

Les magazines positifs ! Lafont presse

Pôle Economie : *Entreprendre, Création d'Entreprise magazine, Franchise & business, S'Enrichir magazine, Question pratique, Emploi & Carrière, Placements magazine, Argent & Patrimoine, Placer son argent, Idées Job.*
Pôle Art de vivre : *Art de Vivre, France Art de vivre, Special Reportages, Belles régions de France.*
Pôle Actualité : *Célébrité magazine, 100% Exclusif, Star Fan, Intimité de stars, Télé coulisses, 100% Leaders*
Pôle Immobilier : *L'essentiel de l'immobilier, Maisons & Propriétés, Spécial annonces.*
Pôle Micro : *Micro revue, Question Micro, L'essentiel de la Micro.*
Pôle Auto : *L'essentiel de l'Auto, Automobile revue 4x4, L'essentiel de la Moto, Automobile revue, Automobile revue Occasions.*
Pôle Foot : *Le Foot hebdo, Le Foot Saint-Etienne, Le Foot Paris, La Gazette des Transferts, Le Foot Nantes-Rennes, Le Foot Lyon, Le Foot Sud-Ouest, Le Foot magazine, Football Mag, Le Journal du Football, Foot revue, Le Foot Marseille magazine, Le Foot Saint-Etienne magazine, Le Rugby magazine, Le Sport, Le Sport magazine.*
Pôle Féminin : *Féminin Psycho, Question Psycho, Féminin Santé, Santé revue, Féminin pratique, Pratique Santé, L'essentiel de la Psycho, Santé revue Seniors, Santé revue Enfants*
Pôle Maison-Déco : *Féminin Déco, Maison revue, Maison revue Campagne, Féminin Maison, Jardin magazine, L'essentiel de la Déco, Cuisines & Salles de bain, Maison revue Décoration, Faire soi-même, Antiquités pratique, L'essentiel du jardin, Maison revue Brocante, Maison revue Bains et Cuisine, Deco Jardin*
Pôle vert : *Ecologie pratique, Maison revue Verte, Bio & nature magazine,*
Pôle Centres d'intérêts : *Special Chats, Special Chiens, Pourquoi magazine, Astro revue, Pratique magazine, Vive la Vie, Consommer futé, Moins cher, L'essentiel du Camping-car.*
Pôle Cuisine : *Cuisine revue, Féminin Cuisine, Cuisine magazine, Cuisiner au jour le jour, Pratique magazine Cuisine, La revue pour Cuisiner, Cuisiner spécial Mer, Cuisiner spécial Desserts, Cuisine fiches, Cuisiner*
Pôle Découverte : *Science magazine, Science revue, L'essentiel de la Science, La Gazette de l'Info, Le magazine des Livres, Les Carnets de la Philosophie, Histoire revue, Le Magazine, Philosophie pratique, Spécial Quizz, Biographia.*

Entreprendre, groupe de presse coté à la bourse d'Euronext Paris (code MLENR)

www.lafontpresse.fr

Sommaire

LES NOUVEAUTES CUISINE 4
DOSSIER 12
L'avocat, en vedette des beaux jours 12
8 SEMAINES DE RECETTES 15

SEMAINE 1 18
SEMAINE 2 32
SEMAINE 3 46
SEMAINE 4 60
SEMAINE 5 74
SEMAINE 6 91
SEMAINE 7 102
SEMAINE 8 116

Prochain numéro en kiosque le 16 octobre 2010

ABONNEZ-VOUS Cuisiner au jour le jour
Et renvoyez ce bon dument rempli à *Lafont Presse*
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

OUI, je souhaite m'abonner à *Cuisiner au jour le jour* pour 8 numéros, soit 32 € au lieu de 39,20 €

Nom : ..... Pénom : .....
Adresse : .....
Code Postal : ..... Ville : .....
Télephone : ..... Date de naissance : .....
Courriel : ..... Profession : .....

Je règle par Chèque bancaire ou postal à l'ordre d'ENTREPRENDRE
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

ou par carte bancaire Visa :
N° : |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|
expire fin |_|_|_|_|
cryptogramme (les trois derniers chiffres au dos de votre carte) |_|_|_|

signature :

Coca-Cola light by Lagerfeld

Karl Lagerfeld habille en 2010 la bouteille Coca-Cola light et a imaginé un nouveau code couleur pour cette petite bouteille aluminium, décidément très à la mode. Profil noir sur fond blanc, capsule rose et dégradé gris, la bouteille révèle, telle une ombre chinoise, la silhouette iconique du grand designer. Le soir venu, elle revêt son habit de nuit et devient luminescente. Les oiseaux de nuit vont adorer ! Lumineuse, légère et totalement irrésistible, Karl Lagerfeld a imaginé cette bouteille comme un accessoire de mode pétillant pour toutes les femmes qui ont soif de style et légèreté ! Coca-Cola light by Karl Lagerfeld est disponible au prix public indicatif entre 1 € et 1,50 € (Monoprix, Carrefour, Franprix, Bert's, Lafayette Gourmet…).

Pour fondre avec plaisir

Depuis 1952, Rians reproduit inlassablement le même rituel. Ses faisselles sont élaborées naturellement et tout simplement à partir de lait frais et moulées à la louche, comme autrefois. Pour sa Faisselle 0%, la marque a écrémé son lait sans toucher à l'essentiel. On retrouve ainsi le goût authentique du véritable fromage blanc de campagne et la texture incomparable de la faisselle ferme, fraîche et légère en bouche ! En plus, ce véritable coach minceur ne contient que 36 kcal pour 100 grammes. 4 pots x 100 g (2,05 €).

Macarons faits maison !

Avec la nouvelle préparation Alsa pour Macarons au Chocolat, confectionner soi-même des macarons au goût unique du fait-maison est dès aujourd'hui accessible à tous ! Jusqu'alors réservée aux grands pâtissiers, la recette de ces petites douceurs devient aujourd'hui un jeu d'enfant. Il suffit d'ajouter 2 blancs d'œufs et 100 ml de lait à la préparation, et en un tour de main, les macarons sont prêts à être dégustés. Il faut 15 minutes de préparation et 35 minutes de cuisson pour obtenir 12 délicieux gâteaux. Chacun peut donc épater ses amis et toute sa famille à l'occasion d'un dessert délicat ou d'un goûter gourmand (4,20 €).

Aussi précieux que l'or

Radieux, précieux, et très désirable, tout comme l'or, Magnum Gold est une édition limitée invitant à vivre une expérience rare placée sous le signe du luxe et de la volupté. Reposant sur une savante alchimie entre de savoureux ingrédients, Magnum Gold vient couronner plus de 20 ans de savoir-faire et créer la surprise. Sous une enveloppe craquante de chocolat au lait délicatement dorée, se dissimule une délicieuse glace vanille avec son marbrage sauce caramel et sa pointe de sel qui parachèvent une recette des plus subtiles. Aussi vaudra-t-il mieux se presser pour faire partie des consommateurs qui auront la chance de goûter cette édition limitée ! Pack de 4 unités (Entre 2,90 € et 3,05 €).

SÉDAO

LA DÉCOUVERTE DE PRODUITS ORIGINAUX

LA SOUPE MINCEUR HYPERPROTEINEE

Pour votre santé mangez au moins 5 fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr

Pour mincir progressivement sans la sensation de faim.

A 100% d'origine naturelle, la SOUPE MINCEUR fait partie de la nouvelle génération des produits minceur.

- **Encore plus efficace,** elle est riche en fibres, vitamines, oligo-éléments et hyperprotéinée pour permettre de mincir sans perdre sa masse musculaire.

- **La méthode est très simple :** 2 bols de potage par jour et manger léger en suivant nos conseils dans le programme joint. En 5 jours, le résultat est visible, vous mincissez sans régime draconien et sans fringale.

- **La méthode est durable :** comme vous pouvez consommer fruits et légumes à volonté, de la viande et du poisson, votre organisme conserve la mémoire des aliments ce qui permet de stabiliser votre poids plus facilement.

- ***Ingrédients** : protéines de lait et de soja, concentré de chou et de légumes, gomme de guar, phytonutriments actifs, vitamines, minéraux et oligo-éléments.*
- *Faible valeur énergétique : 87 kcal pour 25 g.* • *Boîte de 250 g de préparation instantanée pour potage (= 10 bols) + doseur + méthode et idées menus.*

ENCHANTÉ OU REMBOURSÉ
Un article ne vous convient pas, vous avez 15 jours pour nous le retourner il vous sera échangé ou remboursé (sauf articles d'hygiène).

GARANTIE QUALITÉ TOTALE
Nos produits sont garantis 1 an, contre tous les vices de fabrication.
Chaque article est rigoureusement testé.

MOINS CHER AILLEURS ?
Moins cher ailleurs dans les 15 jours suivant votre achat, aux mêmes conditions de vente et livraison, SÉDAO vous établit un bon d'achat de la différence.

SERVICE APRÈS VENTE
Tous nos produits sont garantis 1 an et notre S.A.V. rapide et efficace est à votre disposition.
La facture d'achat fait office de bon de garantie.

LIVRAISON UNIQUEMENT EN FRANCE METROPOLITAINE

Code promotion **EN5**

BON D'ESSAI SANS RISQUE

A retourner à GROUPE ENTREPRENDRE - 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

..... Code postal

Ville .....

Date de naissance (Jour / Mois / Année)

N° Tél.

Référence	Désignation	Qté.	Prix unit.	Prix total
EN5 12329	**SOUPE MINCEUR**		25 €	€
EN5 12340	**Lot de 2 SOUPES MINCEUR**		39 €	€
			Frais de préparation d'assurances et livraison 48 h à votre domicile	+5 €
			TOTAL	

☐ **COMPTANT :** Je joins à ma commande un chèque bancaire ou postal **à l'ordre de SÉDAO.**

☐ **A LA LIVRAISON :** je paie en contre-remboursement (frais supplémentaires + **12 €**).

☐ **CARTE BANCAIRE** CB Date de validité

N°

Noter les 3 derniers chiffres du numéro au verso de votre carte bancaire : N°

SIGNATURE :

Charte Qualité fevad

Cet emblème garantit notre adhésion à la Fédération du E-commerce et de la Vente à Distance et à ses codes de déontologie fondés sur le respect du client.

Madeleines bio !

Ker Cadélac propose de savoureuses petites madeleines, au bon goût de beurre, fondantes à souhait, réalisées avec des ingrédients d'origine agricole 100 % biologiques, minutieusement sélectionnés, certifiés AB, sans conservateur, sans colorant ni arôme artificiels. Côté pratique, chaque madeleine, enveloppée en sachet individuel, garde sa fraîcheur durant plusieurs semaines. Au bureau, en ballade champêtre, au fond du sac pour les petits creux ou à l'heure du thé : les madeleines bio Ker Cadélac se transportent partout. Proposées au rayon pâtisseries à 2,90 € le sachet de 250 g, vous n'aurez vraiment plus aucune raison de vous refuser vos petites madeleines de Proust !

Pâté Doré

Raynal et Roquelaure fabrique son Pâté Doré depuis plus de 100 ans, dans le respect de la recette originelle. Fabriqué dans l'Aveyron de façon traditionnelle, avec des produits du terroir, il doit son goût unique et sa belle croûte dorée à sa cuisson : il est rôti au four. Si le Pâté Doré est une recette authentique, il a su évoluer avec son temps et s'adapte parfaitement aux tendances du moment. Pour des apéritifs chaleureux, des pique-niques estivaux réussis, de longs brunchs entre amis, il s'invite volontiers à la table de l'été. En toasts, en sandwich ou dans bien d'autres recettes créatives, il conjugue avec modernité la simplicité et la gourmandise au quotidien. En boîte métal de 200 g (1,78 €).

Ambiance de la brousse !

Vous allez craquer pour les nouvelles saveurs doucement épicées des découpes de poulet Africa de Maître Coq. Coriandre, gingembre, curcuma, poivre de Cayenne, cumin, pointe de piment, les adeptes de barbecues originaux vont se régaler avec ce safari savoureux, riche en sensations épicées. Et pour varier les formes et les plaisirs, les découpes marinées à griller Africa existent en 2 versions: les ailerons à grignoter du bout des doigts à l'heure de l'apéro et les cuisses (pilons + hauts de cuisses) pour des repas aux notes exotiques. Cuisses : 6,95 €/kg et ailerons : 6,25 €/ kg.

Fraîcheur et onctuosité

Coraya bouscule les codes de l'apéritif estival avec le lancement de la nouvelle gamme Tartinable Coraya & St Möret composée de deux variétés à base de thon ou de saumon et de fromage frais. En encas ou en toasts, cette union pleine de douceur devrait ravir les gourmets en quête de nouveauté ! Pot de 140 g (2,45 €).

Bénéficiez
de 15%
de remise
en utilisant
le code promo
LP 44
(à saisir lors de la validation
de vos commandes)
Les Bonnes Affaires Sont Sur
BONcoup.fr
Mode & Accessoires

Goût unique

Composée de tomates, de petits morceaux d'oignons et de poivrons rouges, relevée d'ail, d'épices et de plantes aromatiques, la Hot Chili Sauce Heinz doit sa spécificité au piment mexicain «jalapeno ». Finement dosé dans cette recette, ce piment lui confère un caractère marqué et permet des associations savoureuses avec des brochettes de légumes ou des viandes grillées. Flacon 220 ml/250 g : 1,75 € (Heinz).

Heureux mariage

Arok est une marque phare de la conserverie Cobreco. Cette entreprise bretonne, profondément ancrée sur le territoire de Douarnenez (Finistère), est l'une des dernières à produire du thon en boîte en France. La marque propose pour ce printemps un thon à la fleur de sel de Guérande. Le subtil mélange qui en découle ravive les papilles et excite les appétits des amateurs comme des néophytes. Le thon retenu pour l'élaboration de ce produit est un thon blanc « *Germon* » réputé pour son goût et le moelleux de sa chair. Le produit est préparé à la main et mis en boîte en tranches entières, et s'appuie sur la transmission d'un savoir-faire historique. Poids net égoutté : 112 g (3,30 €).

Dessert inimitable

Viennetta se pare de céréales soufflées croustillantes pour sa nouvelle création printemps-été 2010 : Double crisp. Dès la première mise en bouche, la délicieuse combinaison de riz soufflé croquant d'une glace parfum chocolat et d'une vague de glace parfum vanille crée la surprise en faisant palpiter tous les sens de plaisir... Conditionnement : 650 ml (entre 2,79 et 2,99 €).

Glace maison

LL'été se place sous le signe de la gourmandise et du fait maison. En effet, Alsa propose la première préparation pour réaliser le dessert préféré des Français... la glace ! Avec « *Ma Glace Maison* » aux fruits, chacun peut confectionner soi-même des glaces savoureuses au bon goût de fruits et sans sorbetière ! Pour mettre en œuvre ses talents de glacier, rien de plus simple ! Il suffit de mixer un sachet de «*Ma Glace Maison*» avec 500 grammes de fruits frais puis de placer cette préparation au congélateur pendant 6 heures. C'est prêt ! Tous les parfums s'offrent à vous : framboises, abricots, fraises, cranberries, bananes... une multitude de fruits peut être utilisée. Les créatifs pourront explorer de nouveaux territoires gourmands en testant toutes les combinaisons de fruits possibles selon leurs goûts. Sachet de 250 g pour réaliser 900 ml de glace soit l'équivalent d'un bac classique (2,49 €).

Rencontre Oranginale !

Fort du succès d'Orangina Indien et Cowboy lancés en 2009, la célèbre marque à la petite bouteille ronde récidive en 2010 avec le lancement de deux nouvelles boissons. Orangina L'Aristo c'est toute la gourmandise d'un Orangina avec une touche subtile de cassis et Orangina Rastaman affiche une touche très exotique. Bouteille 1,5 litre (1,69 €).

Excellent été

Chez votre marchand de journaux ou abonnement sur www.lafontpresse.fr

Lafont presse

80 magazines à centres d'intérêts
10 millions d'exemplaires diffusés par an
service publicité : tél. 01 46 10 21 21

Crème aux spéculoss

Plus souvent croqué avec une tasse de café, le célèbre spéculoos s'invite aujourd'hui au dessert. En effet, Rians a marié une crème généreuse aux spéculoos et les a soigneusement associé pour vous proposer sa « *Crème aux Spéculoos* », une recette ultra gourmande, cuite au four pour un résultat comme à la maison, et qui va faire sensation auprès des petits et des grands gourmets. Poids : 2 x 90 g, 1,92 € (Rians).

Fondant irrésistible

Cette pâte à tarte baptisée « *Ma Brisée* » est le résultat d'un pétrissage extrêmement lent et d'un temps de pause plus long, indispensables pour restituer un fondant enivrant. Composée uniquement de pur beurre, elle se révèle généreuse qu'elle soit cuisinée sucrée ou salée. Sa texture se tient parfaitement lors du découpage, les parts restent ainsi belles dans les assiettes. Conditionnement : en étui avec sa feuille de cuisson, 280 g, 1,55 € (Croustipate).

Poisson malin

Grâce à ce petit poisson couleur inox, vous serez définitivement débarrassé des odeurs tenaces (ail, oignon, poisson…) sur vos mains. En effet, il suffit de prendre ce savon et de le passer sous l'eau tout en le frottant sur les mains pour voir disparaître comme par magie les mauvaises odeurs. Il est également très efficace dans le frigo et le lave-vaisselle. 7,50 € (www.aurismagnetic.com).

Barres de céréales maison

Très facile d'utilisation, cette céréalière permet de réaliser en un tour de main six barres de céréales en moins de 20 minutes. Chocolatée ou fruitée, sucrée, gourmande ou light : son livre de recettes propose des idées de préparations originales. Grâce à cette innovation très pratique, vous pourrez préparer à l'avance le petit déjeuner ou le goûter des enfants. En effet, grâce aux six snack box incluses, vous pourrez conserver facilement vos préparations céréalières. 40 € (Brandt).

Fructose cristallisé

Doté d'un pouvoir sucrant 60 % plus élevé que le sucre de table classique, le Fructose cristallisé Vivis procure la même saveur sucrée avec deux moins de quantité. Idéal pour la ligne ! Il s'utilise aussi bien à froid pour sucrer les boissons (thé, café, infusions…), les salades de fruits, les yaourts… qu'à chaud pour les recettes de pâtisserie pour cuisiner sans et léger. Il caramélise à 100°C. Présenté sous forme de petits cristaux, il est agréable en bouche avec une vraie sensation de sucre. Boîte de 500 g (3,35 €).

Indispensable !!

Chez votre marchand de journaux ou abonnement sur www.lafontpresse.fr

Lafont presse

80 magazines à centres d'intérêts
10 millions d'exemplaires diffusés par an
service publicité : tél. 01 46 10 21 21

L'avocat, en vedette

D'avril à septembre, l'avocat d'Afrique du Sud met de la couleur dans les assiettes et de l'anti-oxydant dans les cellules. Familier de tous, ce petit fruit vert et ridé, délicieusement délicat, est pourtant assez méconnu en France.

On lui prête peu de vertus nutritionnelles, c'est tout l'inverse. On le consomme coupé en deux, simplement assaisonné ou en tranches dans une salade. C'est bien, mais c'est un peu court, car l'avocat, subtil, d'une texture souple et douce, se prête à des recettes extrêmement variées. Vous trouverez ci-après des recettes pour redécouvrir l'avocat et élargir les horizons de ce drôle de bonhomme vert.

Chutney de pelures de carottes

Préparation : 15 minutes
Cuisson : Non

Pour 4personnes

1 bel avocat • 2 pommes granny smith non épluchées • 100 g de chair de crabe égouttée • 1 yaourt nature • 1 citron • 2 branches de céleri • ½ c. à café de wasabi • 5 brins de persil • Sel, poivre

Mélanger le yaourt avec le wasabi jusqu'à ce qu'il soit dissout. Ajouter alors la chair de crabe bien égouttée et le persil haché, 1 cuillérée à soupe de jus de citron et mélanger à nouveau. Saler et poivrer.
Détailler les branches de céleri en tout petits dés. Sans les peler ni les couper, évider les pommes de leur trognon. Éplucher les avocats.
Détailler les pommes en fines lamelles entières ainsi que les avocats. Citronner le tout pour éviter qu'elles ne noircissent.

Déposer une tranche de pomme dans l'assiette de service, une lamelle d'avocat, tartiner de préparation au crabe, parsemer de petits cubes de céleri, recouvrir d'une lamelle de pomme verte, réitérer 3 fois l'opération et terminer par une tranche de pomme. Décorer avec les feuilles des branches de céleri. Faire de même pour les 3 autres assiettes. Mettre au frais 30 min avant de servir en entrée.

© Avocats d'Afrique du Sud

des beaux jours

Tartines de poires au beurre d'avocat roquefort

Éplucher et dénoyauter l'avocat, écraser sa chair à la fourchette.
Ajouter le roquefort en petits morceaux et le piment d'Espelette.
Écraser à nouveau pour obtenir des miettes grossières.
Couper les poires en 4 quartiers chacune et les éplucher.
Découper chaque quartier de poires en fines lamelles.
Faire griller les tranches de pain, tartiner de mélange roquefort-avocat, déposer des lamelles de poires et donner un tour de moulin à poivre (ou saupoudrer d'un voile de piment d'Espelette).
Servir sans attendre !

Préparation : 15 minutes
Cuisson : Non

Pour 4personnes
1 gros avocat bien mûr • 80 g de roquefort • 8 tranches de pain de campagne • 1 pointe de couteau de piment d'Espelette • 2 poires • Poivre

©Avocats d'Afrique du Sud

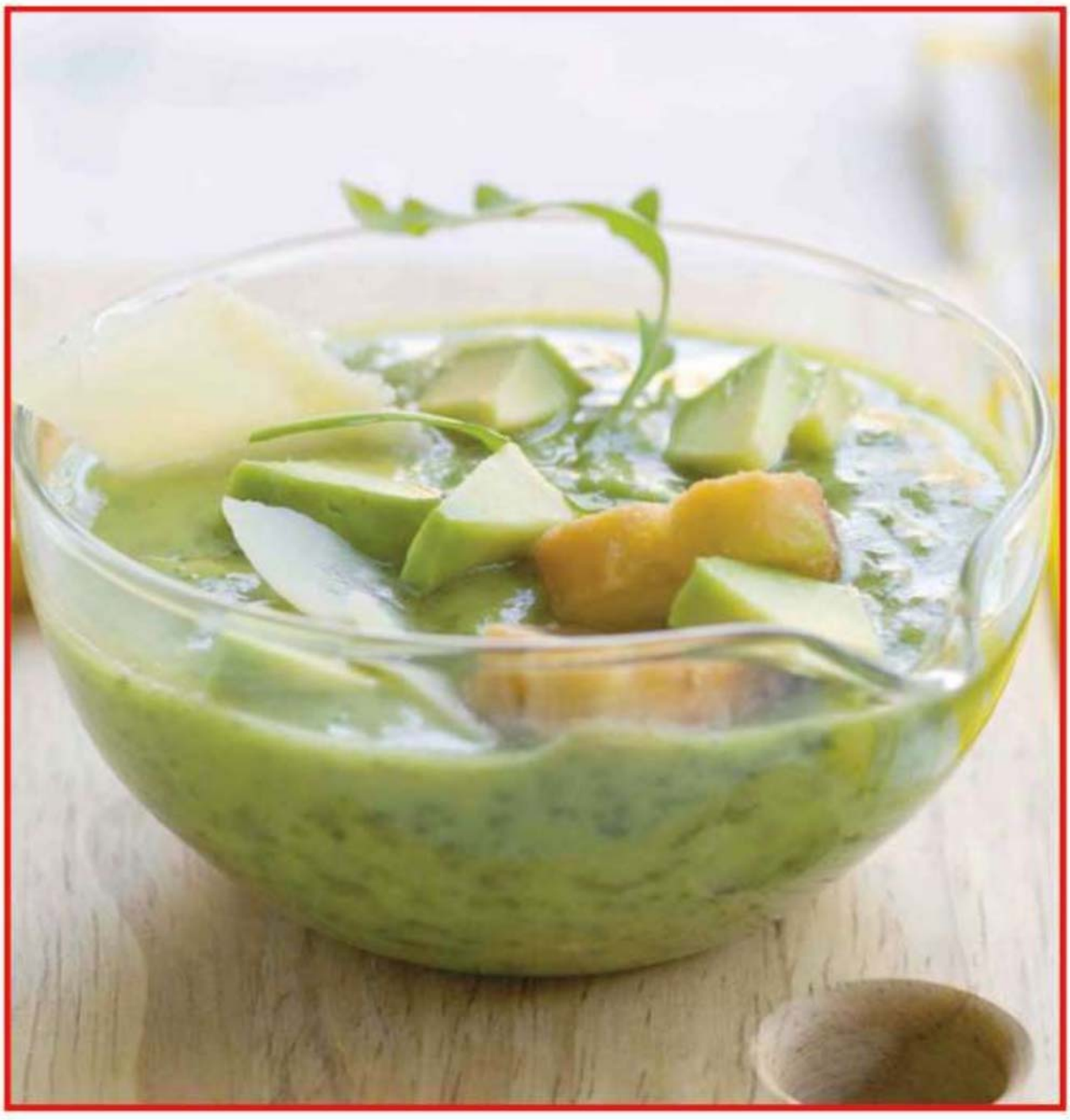
Velouté glacé d'avocat roquette et parmesan

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 6 minutes

Pour 4 personnes

2 avocats • 150 g de roquette • ½ cube de bouillon de volaille • 1 c à s de vinaigre de cidre • 2 c à s d'huile d'olive • 50 g de parmesan en copeaux • 2 poignées de croûtons • 30 cl d'eau bouillante

Préparer un demi-cube de bouillon dans 30 cl d'eau bouillante.
Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle.
Quand elle est chaude, y laisser « tomber » la roquette pendant 3min.
Ajouter alors le bouillon, saler et prolonger la cuisson de 3 min.
Pendant ce temps, éplucher et dénoyauter 1 avocat.
Le mettre dans un grand saladier, l'assaisonner avec le vinaigre.
Ajouter la roquette cuite, commencer à mixer au mixeur plongeant et ajouter petit à petit le bouillon de cuisson.
Laisser refroidir avant de mettre au réfrigérateur.
Au moment de servir, détailler la chair de l'avocat restant en petits dés, remplir les bols de velouté glacé et parsemer de dés d'avocat, de croûtons et de copeaux de parmesan.



© Gel Pêche

100 % GRATUIT

VenteParfaite.fr

Achetez et vendez rapidement au meilleur prix

IMMOBILIER, AUTO, EMPLOI, MULTIMEDIA, PHOTO, VIDEO, BRICO, DÉCORATION, VÊTEMENTS, LOISIRS...

Achetez et vendez du neuf et de l'occasion

Le premier site gratuit de petites annonces

Mode d'emploi :

- Déposez votre annonce en 1 minute chrono sur http://www.venteparfaite.fr
- Publiez directement vos annonces depuis votre téléphone portable
- Vous cherchez quelque chose ? Recevez une alerte dès que le bien est disponible

Disponible sur App Store

Application iPhone gratuite pour publier et rechercher des annonces directement depuis son téléphone

VenteParfaite.fr

en partenariat avec Lafont presse les magazines positifs

ABONNEZ-VOUS

Cuisiner au jour le jour

Offre spéciale d'abonnement

32 €

Le magazine pratique des menus express superbement illustré et facile à réaliser

seulement

au lieu de 39,20 €*

soit 20 % de remise

OFFRE SPÉCIALE D'ABONNEMENT

A renvoyer accompagné de votre règlement au Service Abonnement Lafont presse
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne - Tél. 01 46 10 21 25 - Fax : 01 46 10 21 22

❑ Oui, je m'abonne à Cuisiner au jour le jour (8 n°) au prix de 32 € au lieu de 39,20 €* soit 20 % d'économie.
❑ Cuisiner spécial desserts (8 n°) au prix de 32 € au lieu de 39,20 €* .
❑ Cuisiner spécial mer (8 n°) au prix de 32 € au lieu de 39,60 €* .
❑ La revue pour Cuisiner au prix de 38 € au lieu de 47,20 €* .

Total commande : ..... €

* prix de vente au numéro

Ci-joint mon règlement à l'ordre d'Entreprendre par :

❑ Chèque bancaire ou postal
❑ Carte bancaire/ Visa |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|
expire le |_|_| |_|_| Signature obligatoire : .....
IMPORTANT : je note les 3 derniers chiffres inscrits au dos de ma carte bancaire |_|_|_|

Lafont presse
www.lafontpresse.fr

Nom ..... Prénom ..... Age .....
Adresse .....
Code postal ..... Ville ..... Courriel .....

PS : Vous pouvez nous renvoyer votre bulletin par fax au 01 46 10 21 22 (paiement par carte bancaire)
Tarifs France Métropolitaine, pour les Dom-Tom et l'étranger nous consulter au 01 46 10 21 25

9RPFRaO I O EPc j MA NRL LPFRaO AcLT dE Ec NBEacl b Dd O MAPetEa , 823' eRdb DLbSRbEi DwdP DaRlc DwACCnb Ec DE aECctFLCAcdRP Adf DRPPI Eb eRdb CRPCEaPAPc* bAdF RSSRbldRP FRaO dNIE SAa I Calc' CEb DRPPI Eb bRPc bdbCESclBNEb DwmaE CRO O dPLT dl Eb j DEb Ral APLbO Eb clEab*

8 SEMAINES DE MENUS MIDI & SOIR

Photos : voir recettes

56 jours de recettes gourmandes et savoureuses

Entrée

Roulés de saumon

Préparation : 5 minutes
Réfrigération : 30 minutes

Pour 4 personnes

2 tranches de saumon fumé • 3 cuil. à soupe de Boursin Cuisine Ail et Fines Herbes 150g.

Etalez le Boursin Cuisine Ail & fines herbes sur les tranches.
Roulez-les 2 tranches de saumon fumé dans le sens de la largeur.
Conservez 30 mn au frais puis découpez en fines parts.
Servez frais.

Astuce
Alternez avec des tomates cerises, vidées puis remplies de Boursin Cuisine et présentez sur un lit de salade verte.

Plat

Veau de l'Aveyron et du Ségala mariné à l'orange et à l'huile d'olive accompagné de chips de betteraves

© Irqualim / Eric Lagarde

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 45 minutes

Pour 4 personnes

4 côtes de Veau de l'aveyron et du Ségala Label Rouge • 2 têtes d'ail rose de Lautrec • 4 betteraves • 2 oranges • 50ml de crème fraîche • 50ml de bouillon de légumes • cresson • huile d'olive • sel, poivre

Préparer une marinade avec l'huile d'olive, l'ail rose de Lautrec pilé, le zeste et le jus des 2 oranges. Y incorporer les 4 côtes de veau, les laisser 1 à 2 heures.
Sortir les côtes et les cuire au grill en les arrosant de la marinade.
Porter le bouillon de légumes à ébullition avec les feuilles de cresson, puis mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux. Ajouter la crème fraîche, le sel et le poivre.
Peler les betteraves et les détailler en tranches fines avec la mandoline. Les égoutter et les frire à la friteuse bien chaude entre 20 et 30 secondes. Saler, poivrer, les égoutter.
Disposer les chips et les côtes de veau dans l'assiette. Décorer d'un cordon de crème de cresson.

Dessert

Compote de fruits

Entrée

Saucisson sec au poivre

Plat

Pizza tomates mozzarella

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 40 minutes

Pour 6 personnes
1 pâte à pizza • 6 tomates ou 1 boite de tomate pelées • 300g de mozzarella • 75g de parmesan rapé • Secret d'Arômes Plein Sud Knorr • huile d'olive

Etalez la pâte sur la plaque du four, huilez la légèrement.
Pelez les tomates, concassez-les et étalez-les sur le fond de pâte. Si vous utilisez des tomates pelées, versez directement la boite sur la pâte.
Recouvrez le tout de mozzarella coupée en lamelles. Saupoudrez de Secret d'Arômes Plein Sud pour rehaussez le goût de la pizza.
Ajoutez le parmesan râpé et arrosez d'un filet d'huile.
Laissez reposer 30 mn, puis faites cuire à four chaud 30 mn.

Dessert

Chaussons aux coings

Préparation : 30 minutes
Cuison : 50 + 20 minutes

Pour 8 à 12 chaussons
600 g de coings • 2 l d'eau • 1 gousse de vanille • 1 pincée de cannelle • 180 g de sucre en poudre • 1 citron • 1 bloc de 400 g de pâte feuilletée (à commander chez le pâtissier) • un peu de farine • 10 g de beurre • sucre glace

Eplucher les coings, les couper en quartiers, les évider, puis les mettre dans une casserole avec 2 litres d'eau et le citron coupé en quartiers, ce qui va les empêcher de rosir pendant la cuisson. Laisser cuire 30 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Les égoutter pendant tout le temps de leur refroidissement, puis les réduire en purée au moulin à légumes.
Verser la pulpe recueillie dans une casserole à fond épais avec le sucre en poudre.
Fendre la gousse de vanille dans le sens de la longueur, racler toutes les petites graines noires et les ajouter dans la casserole ainsi que la cannelle. Faire cuire jusqu'à obtention d'une purée très compacte (20 minutes environ), en brassant souvent à la spatule, sans laisser attacher, ni caraméliser. Laisser tiédir.
Préchauffer le four (thermostat 7 – 210°C).
Beurrer la tôle du four.
Abaisser la pâte feuilletée sur 3 millimètres d'épaisseur, sur le plan de travail légèrement fariné. Y découper 8 à 12 ronds ou ovales à l'emporte-pièce.
Sur chaque disque de pâte, poser une ou deux cuillerées sà soupe de purée de coings, puis replier en forme de demi-lune en soudant les bords avec un peu d'eau froide. Imprimer les dents d'une fourchette sur le pourtour pour finir de sceller. Donner quelques coups de fourchette sur le dessus des chaussons.
Retourner les chaussons en les disposant sur la tôle du four.
Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
Au sortir du four, les faire glisser sur une grille et les saupoudrer de sucre glace.
Laisser refroidir complètement.

© Cedus

Entrée

Cake aux cornichons

Astuce

En utilisant au choix des cornichons Croq Vert Amora aux cinq Aromates, ou les cornichons Croq Saveurs (aux petits légumes ou aux herbes de Provence), vous découvrirez tous les goûts des cornichons Amora : thym, laurier, sarriette, marjolaine.

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 8 personnes

1 Bocal de cornichons Croq vert Amora • 250 grammes de farine • 1 tranche de jambon cru • 150 grammes de gruyère râpé • 4 œufs • 1 verre d'huile d'olive • 1 verre de vin blanc • 1 sachet de levure

Mélangez la farine, la levure et les œufs battus, puis versez l'huile et le vin blanc.

Battez le tout et ajoutez les dés de jambon et les cornichons coupés en morceaux et le fromage râpé. Versez dans un moule à Cake beurré et enfourner à 180 ° (th. 6) pendant 1h10. Laisser refroidir avant de servir.

Plat

Pavé de bœuf aux morilles et pommes cocotte

Dessert

Gâteau de polenta aux fruits rouges

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 40-50 minutes

Pour 4 personnes

1 kg de fruits rouges variés • 250 g de polenta • 1 bonne pincée de sel • 1 sachet de levure chimique • 250 g de beurre mou • 250 g de sucre en poudre • 1 c. à c. de vanille en poudre • 250 g d'amandes en poudre • 3 œufs • 1 citron non traité • sucre glace

Préchauffer le four (thermostat 6 – 180°C).

Beurrer un moule à manqué de 26 centimètres de diamètre.

Dans un saladier, mélanger la polenta, le sel et la levure.

Dans un autre, travailler le beurre et le sucre en poudre jusqu'à obtention d'une pommade crémeuse. Incorporer successivement la vanille, les amandes en poudre, les œufs un à un, le zeste du citron finement râpé et son jus, puis la polenta en attente. Verser la préparation dans le moule. Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 45 à 50 minutes, en vérifiant la cuisson avec la lame d'un couteau piquée à cœur, qui doit ressortir bien sèche. Au sortir du four, démouler le gâteau sur une grille et le laisser refroidir.

Pendant ce temps, trier, laver et équeuter tous les fruits rouges.

Pour servir, disposer le gâteau sur un plat de service, le saupoudrer de sucre glace et le recouvrir de fruits rouges.

© Sylvie Vernichon / Cedus

Entrée

Farandole de légumes

Plat

Tarte aux champignons au chèvre

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 40 minutes

Pour 4 personnes
1 Rondin Onctueux de Chèvre • 1 pâte brisée • 2 œufs et 2 jaunes d'œufs • 1/4 l. de lait • 150 g. de crème fraîche épaisse • 8 tranches de jambon fumé • 250 g. de champignons de Paris • 50 g. de beurre • Sel, poivre

© Cœur deLion

Étaler la pâte brisée dans un moule à tarte beurré.
Faire précuire la pâte (10 min à 180°C)
Laver et émincer les champignons. Émincer le jambon en grosses lanières
Faire sauter les champignons émincés. Assaisonner.
Battre les œufs et les jaunes en omelette. Ajouter le laitet la crème fraîche. Assaisonner.
Garnir le fond de tarte avec les champignons et finir avec les tranches de fromage et le jambon. Recouvrir avec le mélange de crème.
Faire cuire à 180 °C. pendant 30 min.

Dessert

Clafoutis de nectarines à la vanille, sauce épicée

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 35 minutes

Pour 6 personnes
1 sachet de Clafoutis aux œufs Alsa • 3/4 l de lait • 25g de poudre d'amandes • 1 c. à s. de sucre glace • 1 sachet de sucre vanillé Alsa • 600g de nectarines • 10g de beurre
SAUCE : 30cl de vin rouge • 2 sachets de Sucre et cannelle de Ceylan • 1 clou de girofle • 1 anis étoilée • 3 grains de poivre • 1 petite branche de romarin, 3 c. à s. de miel

Préchauffez le four à 210 ° (th. 7)
Dénoyautez les nectarines. Coupez-les en 6. Mélangez le sucre glace et la poudre d'amandes. Ajoutez-les à la préparation de Clafoutis aux œufs Alsa. Préparez la pâte comme il est indiqué sur le paquet. Enrobez les quartiers de nectarine de sucre vanillé Alsa. Posez-les côte à côte dans un moule anti-adhérent beurré. Versez la préparation de Clafoutis aux œufs Alsa sur les fruits. Mettez au four pour 35 min. Pendant ce temps, préparez la sauce épicée. Versez le vin dans une casserole, ajoutez les sachets de sucre et cannelle de Ceylan Alsa, le clou de girofle, la badiane, le poivre, le romarin et le miel. Mélangez. Portez à ébullition et laissez réduire des 3/4.
Servez le clafoutis tiède avec la sauce épicée refroidie.

Entrée

Rouleau de poireaux au crabe

Plat

Emincés de filets de poulet aux nouilles chinoises

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

400g de poulet émincé • 200g de nouilles chinoises • 1 c. à soupe de gingembre moulu • quelques feuilles de coriandre hachées • 2 c. à soupe de sauce soja • 1 poivron rouge • 1 poivron jaune • 1 poivron vert • 100g de champignons asiatiques • 100g de pois gourmands • 200g de choux chinois • 4 c. à soupe d'huile de tournesol

© Cuisinez Vrai

Mélangez les émincés de poulet à 2 c. à soupe de sauce soja. Laissez mariner 30 min.

Coupez 1 poivron rouge, 1 jaune et 1 vert en lanières, ainsi que 100g de champignons asiatiques, 100g de pois gourmands et 200g de choux chinois.

Faites chauffer 4 c. à soupe d'huile de tournesol dans le wok (ou à la poêle) et y faire rapidement revenir les légumes en lanières. Réservez.

Mettez alors dans le wok vide les émincés de poulet marinés, 1 c. à café de pâte de curry, 1 c. à soupe de gingembre moulu et quelques feuilles de coriandre hachées. Ajoutez 200g de nouilles chinoises cuites et laissez mijoter 2 min. Servez !

Dessert

Flan crémeux très chocolat

Préparation : 10 minutes
Réfrigération : 1 heure 30

Pour 5 personnes

1 sachet de Flan onctueux très chocolat • 20 cl de crème liquide • 30 cl de lait

Portez à ébullition 20 cl de crème liquide et 30 cl de lait dans une grande casserole. Lorsque ce mélange bout, retirez la casserole du feu. Versez immédiatement le contenu d'1 sachet dans le lait bouillant et remuez vivement à l'aide d'un fouet. Versez la préparation dans 5 ramequins. Laissez refroidir. Placez les ramequins au réfrigérateur au moins 1h30. Votre flan sera crémeux et fondant à souhait !

Entrée

Œufs pochés océane

Pour 8 personnes

16 tranches de saumon fumé, 16 œufs • 160g de crevettes décortiquées.

SAUCE COCKTAIL : 20 cl de mayonnaise Amora • 2 c. à c. de ketchup Amora • 1 trait de cognac • 1 trait de vinaigre, 1 salade frisée • pluches de cerfeuil.

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 3 minutes

Cassez et pochez les œufs dans l'eau frémissante (2 min 30), rafraîchissez-les dans l'eau glacée, et ébarbez les afin de leur donner une forme régulière.
Pour la sauce cocktail : mélangez la mayonnaise, ajoutez ketchup et cognac et vérifiez l'assaisonnement.
Liez les crevettes avec la sauce.
Enveloppez les œufs de saumon fumé.
Dressez les œufs sur un nid de salade, entourez-les de sauce et décorez avec les pluches de cerfeuil.

Plat

Chili con carne

Dessert

Papillotte croustillante de banane au coco

© Suzi Wan

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

8 feuilles de brick • 4 bananes • 4 c. à s. de Lait de Coco • 2 c. à s. de poudre d'amande ou de coco • 4 c. à s. de sucre en poudre • 40 g de beurre • 16 petits piques en bois

Couper les bananes en morceaux, les écraser grossièrement à la fourchette.
Ajouter le Lait de Coco, le sucre et la poudre d'amande ou de coco. Mélanger intimement.
Préchauffer le four th. 6 soit 180°.
Faire fondre le beurre sur feu doux sans le laisser colorer. Filtrer le beurre dans une petite passoire pour retirer les parties blanches.
Etaler les feuilles de brick, les badigeonner de beurre fondu à l'aide d'un pinceau.
Déposer 1/8 de la préparation sur le bord d'une feuille et rouler la feuille délicatement.
Pincer les extrémités en faisant un demi-tour et fermer chaque côté à l'aide d'un pique en bois.
Déposer les papillotes sur la plaque du four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé, enfourner pendant 15 minutes.
Sortir les papillotes du four, retirer délicatement les piques en bois, servir tiède tel quel ou avec de la mangue émincée.

Entrée

Compote de mirabelles confites

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 à 30 minutes
Macération : 1 heure

© Cedus

Pour 4 personnes

1 kg de mirabelles • 10 g de tilleul de Carpentras • 200 g de sucre en poudre

Astuce

La saison des mirabelles étant très courte, on peut les congeler telles quelles ou dénoyautées. Lorsqu'elles sont dures, les répartir dans des sachets. On pourra les utiliser sans décongélation préalable.

Laver et équeuter les mirabelles. Les ouvrir en deux, les dénoyauter et les mettre dans une terrine avec le sucre en poudre. Bien mélanger.

Préparer une infusion avec le tilleul jeté dans 25 cl d'eau bouillante. Laisser infuser 10 à 20 minutes.

Filtrer le tilleul à travers une passette en fin treillis métallique, deux fois si besoin est.

Verser l'infusion tamisée sur les mirabelles et laisser macérer 1 heure au frais.

Verser le contenu de la terrine dans une casserole à fond épais ou une petite bassine à confitures.

Porter sur feu doux et laisser cuire 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que le jus soit réduit en sirop épais et les mirabelles bien confites.

Laisser refroidir et verser dans un joli contenant après cuisson.

Servir frais en accompagnant de crème fraîche ou de glace à la vanille.

Plat

Porc à la créole

Dessert

Délice aux poires

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 8 personnes

1 préparation pour Délice au chocolat Alsa • 4 œufs • 4 poires fraîches ou 1 boîte de 500g de poires au sirop • 1 noix de beurre

Préchauffez votre four pendant 15 min. à 180° C (th. 6).

Coupez les poires dans le sens de la longueur. Beurrez généreusement le fond et les parois d'un moule anti-adhésif, à bord haut de 24 cm de diamètre. Versez le contenu du sachet dans un saladier.

Ajoutez-y les 4 œufs entiers. Mélangez le tout à puissance maximale pendant 3 min, à l'aide d'un batteur électrique. Disposez les poires en tranches en forme de rosace sur le fond du moule puis versez délicatement la pâte. Faites cuire à 180° (th. 6). Au bout de 30 min, vérifiez la cuisson. Vous saurez si votre gâteau est cuit comme il faut en piquant la lame d'un couteau au milieu du gâteau. Elle doit ressortir propre.

Laissez tiédir 20 min et démoulez le gâteau. Plongez quelques instants la dosette de nappage au chocolat dans de l'eau chaude puis étalez le nappage sur les parts de gâteau juste avant de servir.

Entrée

Velouté de champignons

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 4 personnes

500 g de champignons deParis • 50 g de beurre • 1 gousse d'ail • 1 petit bouquet decerfeuil • 1 tablette de bouillonde bœuf Knorr • 30 g de Fleur de Maïs Maïzena (3 cuillerées à soupe rases) • 12 cl de crème fraîche

Nettoyez les champignons en ôtant les parties terreuses, rincez-les et émincez-les.
Dans une sauteuse, faîtes fondre le beurre, ajoutez la gousse d'ail épluchée coupée en deux, puis les champignons.
Salez, poivrez, couvrez et laissez cuire 10 mn.
Délayez la Fleur de Maïs Maïzena dans 3/4 de litre d'eau.
Mixez les champignons cuits.
Versez la purée obtenue dans une cocotte avec la Fleur de Maïs Maïzena délayée, la tablette de bouillon de bœuf, les 2/3 du cerfeuil ciselé, sel et poivre.
Faîtes chauffer doucement en remuant sans cesse, jusqu'à ébullition.
Ôtez du feu dès les premiers bouillons.
Ajoutez la crème fraîche et le reste de cerfeuil. Mélangez bien.
Servez bien chaud.

Plat

Salade pene au chèvre

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

1 Rondin Onctueux de Chèvre • 200 g. de penne regatte • 1/2 concombre • 120 g. de tomates cerises • 1 poivron jaune • 1 botte de ciboulette • 2 c. à s. d'amandes effilées grillées • Huile d'olive • Sel, poivre

© Cœur de Lion

Cuire les pâtes et les rafraîchir aussitôt.
Tailler le concombre et le poivron en petits dés
Préparer la vinaigrette : mixer les 2/3 de la ciboulette avec l'huile, le sel et le poivre.
Mélanger avec les pâtes, les légumes et les tomates coupées en 4 et le reste de la ciboulette émincée.
Servir dans les assiettes, répartir les tranches de fromage.
Poivrer et parsemer de quelques amandes effilées.

Dessert

Cannelés

Entrée

Petits flans à la tomate

Plat

Morue, jarret de porc aux légumes glacés et sauce moutarde

Préparation : 45 minutes
Cuisson : 45 minutes

© Norge

Pour 4 personnes

1 kg de filets de Morue de Norvège légèrement salée • 30 g de beurre doux clarifié • Poivre noir • 1 jarret de porc salé • Eau • 10 grains de poivre noir entiers • 2 feuilles de laurier • 3 grains de poivre de la Jamaïque • 3 échalotes • 50 cl de vin blanc • 40 cl de crème liquide • 200 g de beurre salé • 2 cs de moutarde de Dijon à l'ancienne (avec les graines) • 3 dl de sauce ravigotte • 1 cs de moutarde en poudre anglaise Colemans • 1 cs de moutarde de Dijon • Sel et poivre noir du moulin • 150 g de carottes • 150 g de choux • 150 g de céleri • 150 g de poireaux • 30 g de beurre salé • 1 cs de sucre • 1 petite botte de persil plat

Retirer la peau et toutes les arêtes des filets de Morue. Trancher en portions de 180-200 g. Faire frire à la poêle 1 minute max. de chaque côté à température moyenne. Verser un peu de beurre clarifié sur le poisson lors de la friture.

JARRET DE PORC (AVEC OS) SALE BOUILLI : Placer le jarret dans une casserole et couvrir d'eau. Ajouter les épices et porter à ébullition. Laisser bouillir jusqu'à ce que la chair se détache de l'os. Couper la viande en morceaux et garder au chaud jusqu'au service.

SAUCE MOUTARDE : Eplucher les échalotes et les couper en petits dés. Faire bouillir le vin blanc et y faire cuire les dés d'échalote jusqu'à consistance de marmelade. Ajouter la crème, porter à ébullition, puis incorporer progressivement le beurre en morceaux. Ajouter finalement les deux moutardes, la poudre de moutarde, la sauce ravigotte et assaisonner de sel et de poivre noir du moulin.

LEGUMES GLACES : Rincer soigneusement les légumes sous l'eau froide. Eplucher carottes, choux et céleri. Couper les légumes en dés de 1,5 x 1,5 cm. Porter une casserole d'eau salée à ébullition, y plonger les légumes et les y faire blanchir à petits bouillons jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Les rafraîchir à l'eau froide et les égoutter à la passoire. Couper le poireau en rondelles régulières. Faire fondre le beurre dans une casserole, y ajouter les légumes blanchis, bien mélanger le tout puis terminer avec les rondelles de poireau. Toujours sur le feu, saupoudrer les légumes au beurre de sucre et les mélanger délicatement jusqu'à obtention d'une belle couleur dorée. Hacher le persil finement et l'ajouter à la fin. Saler et poivrer.

Dessert

Poires au vin rouge

Entrée

Pamplemousses rôtis aux amandes

Astuce
Attendre que les demi-pamplemousses soient tièdes avant de mettre les amandes effilées, sinon le jus va les ramollir.

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 7 - 8 minutes

Pour 4 personnes
4 pamplemousses roses • 4 c. à s. de cassonade ou de vergeoise • 1 c. à c.de cannelle en poudre • 4 c. à s. d'amandes effilées • sucre glace

Couper les pamplemousses en deux et égaliser leur base à l'aide d'un couteau pour qu'ils soient stables.

A l'aide d'un petit couteau spécial, détacher les quartiers des membranes, sans les retirer du fruit.

Ranger les demi-pamplemousses sur la plaque du four tapissée d'une feuille d'aluminium ménager. Mélanger la cassonade (ou la vergeoise) à la cannelle, puis saupoudrer chaque demi-pamplemousse de ce mélange. Les mettre dans le haut du four, position gril, pendant 7 à 8 minutes.

Faire dorer les amandes dans une poêle antiadhésive, sans matière grasse, pendant quelques minutes.

Pour servir, répartir les amandes sur les demi-pamplemousses et saupoudrer de sucre glace. Servir tiède.

© Cedus

Plat

Cassolette méridionale

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 40 minutes

Pour 4 personnes
700 g d'encornets en anneaux, 1/2 boite d'escargots • 100 g de petites crevettes roses décortiquées • 3 tomates moyennes • 2 gros oignons • 4 gousses d'ail • 5 brins de persil, 4 brins de thym • 1 feuille de laurier • basilic en quantité, sel, poivre • paprika fort • 2 verres de vin blanc sec • 3 c. à s. de moutarde forte.

Faites revenir dans 5 cuillères à soupe d'huile d'olive les oignons émincés, les tomates épépinées, sans peau coupées en quartiers, l'ail écrasé, le persil, le sel, le poivre, le paprika et le basilic. Remuez, recouvrez et laissez mijoter à feu doux. Au bout de 10 minutes, rajoutez les encornets, les crevettes, les escargots, le thym, le laurier, le vin blanc et la moutarde délayée dans un verre d'eau chaude. Augmentez le feu jusqu'à ébulition, recouvrez et remettre à feu doux pendant 30 minutes.

Astuce
Ce plat est bien meilleur avec des ingrédients frais et cuits dans une cocotte en terre. Il demande également à être très relevé.

Dessert

Tartes aux prunes

Plat unique

Filet mignon à la graine de moutarde

© Régilait

Préparation : 40 minutes
Cuisson : 40 minutes

Pour 4 personnes

1 boîte de lait concentré non sucré entier Régilait (410g) • 1 filet mignon de porc de 1kg • 80g de moutarde à l'ancienne • 2 échalotes • 1 verre de vin blanc sec • Beurre

Détailler le filet mignon en médaillons.
Mélanger la boîte de lait concentré non sucré entier Régilait et la moutarde à l'ancienne.
Emincer les échalotes. Cuire les médaillons au beurre 3 minutes sur chaque face.
Retirer les morceaux et les réserver dans le plat de service.
Jeter le beurre de cuisson, ajouter le échalotes émincées et le verre de vin blanc, faire réduire de moitié puis ajouter le mélange lait-moutarde.
Porter à ébullition et napper les médaillons de cette sauce. Servir aussitôt.

Dessert

Fleur de cacao et son cœur glacé

La crème glacée Carte d'Or Une Recette Lenôtre Vanille et Poire fondante à la Belle Hélène s'associe avec gourmandise à la légère amertume du cacao.
Dans un grand saladier, mélangez farine, cacao et sel puis formez un puits.
Dans un bol, battez les œufs en omelette et délayez avec 10 cl de lait.
Versez dans le puits de farine et remuez.
Délayez avec le lait restant jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
Ajoutez le beurre fondu. Si la pâte est trop épaisse, détendez-la avec 5 cl de lait supplémentaires.
Faites sauter les crêpes à la poêle.
Placez-les dans de jolies coupes à la manière d'une fleur.
Disposez au centre une boule de crème glacée Carte d'Or Une Recette Lenôtre Vanille et Poire fondante à la Belle Hélène.
Décorez avec des bâtonnets d'écorces d'orange confites. Saupoudrez de cacao en poudre.

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 5 personnes

POUR 4 CREPES : 50 g de farine de froment • 15 g de cacao en poudre • 1 œuf • 15 cl de lait entier • 10 g de beurre fondu • 15 g de sucre roux en poudre • Sel

POUR LA GARNITURE ET LE DECOR : Crème glacée Carte d'Or Une Recette Lenôtre Vanille et Poire fondante à la Belle Hélène • Écorces d'orange confites • Cacao en poudre

Entrée

Petits gâteaux de saumon aux poireaux

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 35 minutes

Pour 2 personnes
1 poireau • 200 g de pavé de saumon frais • 2 œufs • 3 cuil. à soupe de Boursin Cuisine Echalotes & ciboulette • 1 cuil. à soupe rase de farine • 15 g de beurre ou de margarine • sel, poivre

Astuce
Servez-les en entrée, chauds ou froids, accompagnés d'une petite salade mélangée.

Lavez et émincez très finement le poireau. Faites-le suer 2 mn à feu doux dans une poêle anti-adhésive avec 10 g de beurre puis ajoutez un peu d'eau, couvrez et laissez cuire 8 mn en remuant régulièrement. Salez, poivrez.
Faites pocher le saumon dans de l'eau bouillante salée.
Préchauffez le four à 200°C (Th 6). Dans un saladier, mélangez les œufs avec la farine et Boursin Cuisine Echalotes & ciboulette. Ajoutez le saumon émietté et les poireaux.
Versez cette préparation dans 2 grands ramequins beurrés et faites cuire au four 25 à 30 mn. Vous pouvez aussi réaliser cette recette avec Boursin Cuisine Léger Ail & fines herbes ou Boursin Cuisine Ail & fines herbes.

Plat

Poulet fermier au curry de pommes

Dessert

Poires aux épices douces et à l'infusion de thé safrané

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 40 minutes

Pour 5 personnes
1 kg de poires assez fermes • ½ litre d'eau • 300 g de sucre semoule • 1 citron • 4 étoiles de badiane • 1 bâton de cannelle • 1 gousse de vanille • 1 grosse pincée de safran (une petite boîte Ducros) • 1 pincée de mélange 4 épices • 1 sachet de thé Ceylan

© Le Traversière – Paris.

Eplucher les poires, les laisser entières et les citronner.
Les faire cuire 20 mn dans l'eau et le sucre.
Ajouter la badiane, la cannelle, le safran, les 4 épices et laisser cuire 20 mn.
Eteindre le feu.
Faire infuser le sachet de thé dans ce sirop, puis laisser refroidir.

Servir les poires tièdes avec une boule de glace à la cannelle ou au calisson.

Recette de Johny Bénariac, Chef de Cuisine, Le Traversière – Paris.

Entrée

Moules et pétoncles gratinées à l'ail

Plat

Steacks grillés frites

Graissez le gril.
Faites-le chauffer et posez les steacks dessus.
Faites-les cuire pendant 4 à 8 min selon que vous aimez la viande plus ou moins saignante, en les retournant à mi-cuisson.
Disposez les steacks sur un plat de service, salez, poivrez et déposez une noisette de beurre sur chacun.

Astuce
Evitez de saler la viande avant la cuisson, cela la durcirait. Vous pouvez parsemer vos steaks d'un peu de fines herbes avant de les déguster.

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 2 personnes
2 steaks de 150 g • 10 g de beurre • sel • poivre

Servez.

Dessert

Baba au Champagne

Préparation : 40 minutes
Cuisson : 40 minutes

Pour 10 personnes
500g de farine type 55 • 30g de levure de boulanger • 30g d'eau tiède • 1 bouteille de champagne • 30g de sucre • 600g de sucre • 10g de sel • 1 gousse de vanille • 5 œufs entiers moyens • 1/2 litre d'eau • 150g de beurre fondu

© Le Galvacher - Paris

Mélanger dans la cuve d'un batteur la farine tamisée avec le sucre et le sel, faire une fontaine et verser au milieu la levure délayée avec l'eau tiède.
Casser les œufs dans un bol.
Pétrir la pâte avec un crochet en incorporant les œufs.
La pâte doit être lisse et se détacher des bords.
Laisser lever la préparation dans un endroit tiède recouverte d'un linge humide pendant 1 heure.
La pâte a maintenant doublée de volume.
Reprendre le pétrissage et verser peu à peu le beurre fondu, pétrir vivement afin que la pâte absorbe le beurre et soit lisse et homogène.
Beurrer un moule à savarin familiale et y verser la préparation.
Cuire 30-40 mn dans un four à 200°C thermostat 7.
Une fois cuit, démouler aussitôt le baba et le placer dans un plat à rebord.
Réaliser le sirop avec 1/2 litre de champagne, 1/2 litre d'eau, le sucre et la gousse de vanille fendue en deux.
Arroser lentement avec une louche le baba avec le sirop tiède, votre baba prend du volume, laisser refroidir et placer au réfrigérateur.
Avant de servir, verser le reste de champagne sur le baba et déguster avec de la chantilly ou autre selon votre goût.

Recette du restaurant Le Galvacher - Paris

Entrée

Rondin chèvre sur figues et salade de roquette

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 4 personnes

1 Rondin Onctueux de Chèvre • 200 g. de roquette • 1 concombre • 6 radis roses • 3 tranches épaisses de pain de campagne • 4 figues • Quelques brins de romarin et un bouquet d'estragon • Huile d'olive • 2 citrons pressés • Sel, poivre

Couper les figues et le chèvre en tranches de 1 cm.
Disposer les tranches de Chèvre sur les figues.
Poivrer et parsemer de romarin.
Passer au four quelques minutes sous le grill.

PREPARER LES CROUTONS : Couper le pain en dés. Faire frire, puis réserver sur du papier absorbant.
Couper le concombre en dés et émincer les radis.

POUR L'ASSAISONNEMENT : Mélanger le jus des citrons avec le sel,le poivre, de l'huile d'olive et incorporer l'estragon émincé.
Assaisonner la salade et les légumes puis dresser dans des bols en parsemant de croûtons.
Dresser les bouchées de Chèvre sur la salade.

© Cœur de Lion

Plat

Gratiné à l'oignon

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 50 minutes

Pour 6 personnes

200 g de comté • 5 oignons • 6 tranches de pain de campagne • 3 jaunes d'œufs • 20 cl de vin blanc • 40g de beurre • 2 tablettes de bouillon de poule Knorr • Secret d'Arôme Plein Sud Knorr • 1 c. à soupe de farine

Dorez les oignons émincés dans une grande poêle à feu doux environ 15 min avec 10g de beurre.
Saupoudrez d'une bonne cuillère à soupe de farine et remuez.
Versez le vin blanc et faites réduire légèrement 4 min.
Versez le bouillon dilué dans 1 litre d'eau chaude. Saupoudrez de Secret d'Arômes Plein Sud.
Amenez à ébullition puis laissez mijoter 30 min. Pendant ce temps Chauffez le four th.4-5 (130°C) pour y faire sécher le pain environ 15 min. Délayer les jaunes. Râpez le comté. Réglez le four à 220°C.
Ajoutez les jaunes d'œufs à la soupe en fouettant. Versez le tout dans un récipient allant au four.
Placez les tranches de pain sur la soupe. Parsemez de fromage et mettez sous le grill. Laissez gratiner quelques min.

Dessert

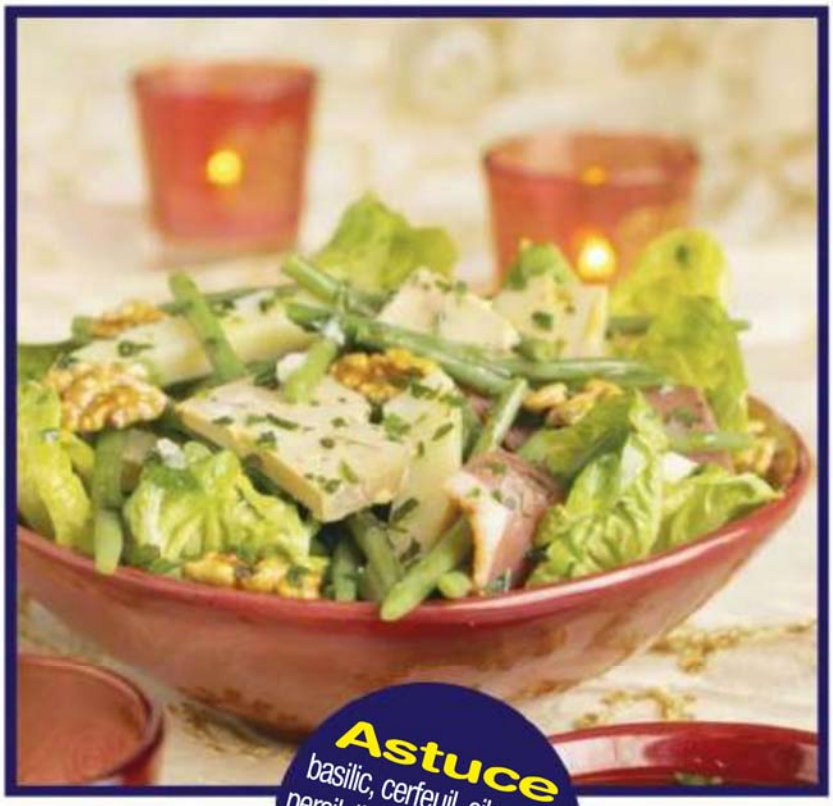
Pomme d'amour

Entrée

Champignons en salade

Plat

Salade folle aux herbes des salades



© Daregal

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
400 g de haricots verts • 1 barquette de cœurs de sucrine • 2 fonds d'artichauts en conserve • 100 g de foie gras mi-cuit en terrine • 1 barquette de magret de canard fumé • 30 g de cerneaux de noix • 2 cuillerées à soupe d'herbes des salades • 1 cuillerée à soupe de vinaigre de framboise • 3 cuillerées à soupe d'huile de noix • Sel, poivre du moulin

Astuce
basilic, cerfeuil, ciboulette, persil, thym et échalote sont les ingrédients des herbes des salades.

Laver et essorer la salade.
Effeuiller les cœurs de sucrine.
Egoutter les fonds d'artichauts.

Cuire les haricots verts 10 min dans l'eau bouillante salée sans couvrir.
Les égoutter et les refroidir dans l'eau glacée afin qu'ils restent verts.
Préparer la vinaigrette.
Ajouter les herbes de salade.
Disposer sur chaque assiette la salade, les haricots et les fonds d'artichauts coupés en lamelle.
Ajouter les magrets de canard et le foie gras coupé en lamelles.
Décorer de cerneaux de noix.
Arroser de vinaigrette.
Déguster aussitôt.

Dessert

Aumônières à l'orange sauce chocolat au nougat

Préparez la pâte à crêpes : mélangez les oeufs, le lait, la farine et le sucre.
Réalisez 4 crêpes. Faites 4 grands zestes de 10 cm dans les oranges, lavez et pelez-les à vif et retirez les segments. Dans une petite casserole, faites fondre le chocolat cassé en morceaux avec la crème liquide. Ajoutez le nougat coupé en dés de 2 cm de côté. Faites chauffer 2 minutes à feu doux de sorte qu'il reste une partie du nougat en morceaux. Garnissez chaque crêpe de segments d'orange et refermez-les avec les zestes.
Servez avec la sauce au chocolat tiède.

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
100 g de Nestlé Dessert • 100 ml de crème liquide • 100 g de nougat mou • 3 oranges • 250 ml de lait • 2 oeufs • 100 g de farine • 25 g de sucre en poudre

Entrée

Coquetiers de pommes de terre aux escargots et aux deux herbes

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour 6 personnes
16 petites pommes de terre • 16 escargots au naturel • 80 g de beurre • 4 cuillerées à soupe de crème fraîche • 2 cuillerées à soupe de ciboulette • 2 cuillerées à soupe de persil • 5 cuillerées à soupe de gros sel • Sel, poivre du moulin

Préchauffer votre four à 200° (Th.7).
Laver et essuyer les pommes de terre.
Couper les extrémités. Les partager en deux et les creuser délicatement à l'aide d'une petite cuillère, en laissant un bord tout autour.
Déposer les pommes de terre dans un plat à four sur un lit de gros sel.
Faire cuire 20 min.
Egoutter les escargots en gardant le jus.
Verser le jus dans une casserole.
Le faire réduire pendant 3 min.
Ajouter la ciboulette et le persil.
Incorporer la crème fraîche.
Mettre les escargots à chauffer 2 min dans cette préparation.
Les répartir dans le creux des pommes de terre.

Astuce
La ciboulette a longtemps été l'herbe aromatique d'un seul plat, le civet, auquel elle a donné son nom. Elle apporte aux plats sa fraîche couleur vert vif et son goût subtil. Elle se marie très bien avec le persil et l'échalote.

© Daregal

Plat

Omelette aux fines herbes

Dessert

Bâtonnets aux noix

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 8 personnes
125 g de cerneaux de noix • 1 c. à s. de Nescafé • 3 oeufs • 140 g de beurre mou + 10 g (moule) • 140 g de sucre en poudre • 140 g de sucre glace • 70 g de farine • 1 c. à s.d'eau

Préchauffez votre four à 160°C.
Dans un saladier, fouettez le sucre en poudre et le beurre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine et les noix hachées.
Séparez les blancs des jaunes d'oeufs. Montez les blancs en neige.
Incorporez 1/3 des blancs à la préparation et mélangez vivement puis incorporez le reste délicatement.
Versez dans un plat rectangulaire beurré et faites cuire dans votre four environ 30 minutes.
Diluez le Nescafé dans une cuillerée à soupe d'eau. Mélangez-le avec les jaunes d'oeufs et le sucre glace. A la sortie du four, ne démoulez pas le gâteau, nappez-le avec le glaçage. Laissez refroidir et coupez en bâtonnets (2.5cm x 8cm).

Plat unique

Sandwich fraîcheur au Boursin

© Boursin Ail et Fines Herbes

Préparation : 6 minutes
Cuisson : non

Pour 1 sandwich
3 tranches de pain de mie • 2 portions de Boursin Ail et fines Herbes • 30g de thon au naturel • 5 olives noires • 1/8 de concombre • 1 œuf dur • Quelques feuilles de salade

Sortir les portions Boursin du réfrigérateur 5 à 10 min avant de préparer le sandwich.
Faire légèrement griller le pain de mie. Tartiner un côté de chaque tranche avec du Boursin Ail & Fines Herbes.
Sur 1 tranche, poser une feuille de salade, les miettes de thon et les olives dénoyautées et émincées. Superposer une deuxième tranche de pain et poser dessus un lit de concombre en tranches minces et l'œuf dur coupé en rondelles. Recouvrir avec la dernière tranche de pain.

Dessert

Bavarois au chocolat et au coulis de fraise

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes
Réfrigération : 3 heures

Pour 4 personnes
200 g de chocolat Nestlé Dessert • 1/4 litre de lait • 3 jaunes d'oeufs • 50 g de sucre en poudre • 3 feuilles de gélatine (ou 6 demi-feuilles) • 80 g de coulis de fraises • 20 cl de crème liquide • Copeaux de chocolat fraises pour le décor

Portez le lait à ébullition.
Pendant ce temps fouettez les jaunes d'oeufs avec le sucre pour les blanchir.
Versez le lait bouillant sur les jaunes en fouettant et remettez le tout dans la casserole.
Faites cuire à feu doux en remuant constamment avec une spatule en bois et sans laisser bouillir.
Dès que la sauce nappe la spatule, retirez du feu.
Faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Egouttez-la et incorporez-la dans la sauce chaude. Battez la préparation pour la refroidir. Divisez-la en deux parts.
Dans l'une incorporez le chocolat préalablement fondu. Dans l'autre le coulis de fraises.
Montez la crème liquide en chantilly et incorporez la moitié dans chacune des préparations.
Versez la préparation à la fraise dans le moule à manqué. Placez 30 minutes au réfrigérateur pour qu'elle prenne.
Versez par-dessus la préparation chocolatée. Remettez au réfrigérateur minimum 2 heures.
Démoulez le bavarois sur un plat et décorez à votre goût de copeaux de chocolat ou de fines lamelles de fraises.

Entrée

Macédoine de légumes

Plat

Salade de pâtes aux légumes de saison

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 2 personnes
300 g de penne rigate • 400 g de légumes de saison • Chou romanesco • céleri-rave • endives • poivre noir, 4 épices • curry et muscade • Huile d'olive • Moutarde d'Orléans • 1 pot de Sojasun Nature

Dans les pâtes déjà cuites, ajouter le mélange de légumes de saison dont la moitié sera crue et l'autre cuite (sauf tomates).
Faire une sauce à l'huile d'olive et à la moutarde d'Orléans. Ajouter un pot de Sojasun nature qui aura été brassé.
Bien émulsionner.
Créer des gondoles d'endives en les remplissant du mélange pâtes/ légumes.
Les disposer tout autour de l'assiette.
Arroser avec la sauce à l'huile d'olive et Sojasun nature.
Décorer avec une touche de curry.
Poivrer au poivre du moulin.

© Sojasun

Dessert

Biscuit au épices

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 4 personnes
250 g de farine • 100 g de beurre • 6 capsules de cardamome • 3 grains de poivre noir • 1 cuillerée à soupe de graines de fenouil • 1 cuillerée à café bombée de cannelle en poudre • 4 cuillerées à soupe de lait • 3 cuillerées à soupe de sucre en poudre • Huile

Dans un saladier, mélangez la farine, le beurre, le lait et le sucre.
Ouvrez les capsules de cardamome et réservez les graines.
Mixez les épices dans un mini hachoir. Ajoutez les épices à la pâte à gâteaux.
Etalez la pâte sur une épaisseur de 2 à 3 mm. Coupez des cercles d'environ 5 cm de diamètre dans la pâte.
Dans une poêle contenant 1 cm d'huile, faites frire les biscuits quelques minutes de chaque côté. Déposez les biscuits sur du papier absorbant.
Servez tiède.

Astuce
Servez au dessert avec une salade de fruits exotiques.

Entrée

Radis au beurre

Plat

Grande assiette de penne à la Napolitaine et crevettes

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 10 minutes

© Restaurants chez Clément

Pour 4 personnes

400 grs de crevettes roses cuites • 150 g de fèves • 250 grs de tomates cerises grappe • 320 g de Penne • 320 g de coulis de tomate • 1 peu de Parmesan (en bloc ou en poudre) • 20 cl de soupe de poissons • 1 petite botte de basilic

Cuire les penne al dente à l'eau bouillante salée (mettre un peu d'huile d'olive dans l'eau pour que les pâtes collent moins). Les égoutter et les rafraîchir pour stopper la cuisson.

Poêler les penne avec le coulis de tomate et la soupe de poissons
Décortiquer les crevettes,
Couper les tomates cerises en rondelles,

Reverdir à l'eau bouillante les fèves et les écosser,
Réaliser les copeaux de parmesan à l'aide d'un couteau économe, Ciseler le basilic, Dans une grande assiette déposer les pâtes avec la sauce, les crevettes, les tomates cerises coupées, les fèves, le basilic ciselé et le Parmesan (ou le servir à part s'il est en poudre).

Recette de Bernard Leprince, chef des restaurants chez Clément.

Dessert

Brioches garnies

Astuce
Afin d'éviter que le chocolat ne fige trop vite, ajoutez 1 cuillerée à soupe de crème liquide.

Préparation : 15 minutes
Réfrigération : 4 heures

Pour 4 personnes

4 boules de Glace Pistache La Laitière de Nestlé • 4 petites brioches individuelles • 100 g de chocolat Nestlé Dessert • 2 c à c de cannelle

Retirez le chapeau des brioches et creusez l'intérieur.
Passez-les sous le grill de votre four 3 minutes environ.

Au bain-marie, faites fondre le chocolat avec 4 cuillerées à soupe d'eau. Ajoutez la cannelle et mélangez.
Nappez vos brioches de chocolat et ajoutez une boule de glace à la Pistache.

Plat unique

Boulettes de boeuf à la tomate

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

4 cuillerées à café de fond de veau Maggi • 1 cuillerée à soupe d'arôme flacon Maggi • 150 g de viande de bœuf hachée • 1 gousse d'ail • 1/2 tomate • 1 oignon • 1/2 courgette • 3 brins de persil frisé • 100 ml de vin blanc • 300 ml d'eau • 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive • 1 cuillerée à café de concentré de tomate • Poivre

Lavez et ciselez finement le persil.
Pelez l'oignon et l'ail et hachez-les.
Lavez et coupez la 1/2 tomate et la 1/2 courgette en dés.
A l'aide d'une fourchette, mélangez la viande hachée avec l'ail, l'oignon, l'arôme et le persil.
Poivrez et formez des boulettes.
Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et faites dorer les boulettes. Ajoutez les dés de tomate, de courgette, le concentré de tomate, le fond de veau, le vin blanc et l'eau.
Laissez cuire environ 10 minutes à feu doux. Versez dans un plat et servez.

Astuce
Accompagnez ce plat de pommes de terre à l'anglaise. Ces boulettes aux saveurs provençales conviennent parfaitement pour un dîner. Pour compléter votre repas, ajoutez-y un produit laitier et un fruit.

Dessert

Crème au chocolat

© Sojasun

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 5 minutes
Réfrigération : 3 heures

Pour 4 personnes

150 g de Sojasun Cuisine • 100 g de chocolat noir (70% cacao) • 50 g de sucre semoule • 5 c. à soupe d'eau

Dans une casserole au bain-marie, mélanger Sojasun Cuisine et le sucre.
Ajouter l'eau (très) bouillante et mélanger vivement.
Verser cette préparation sur le chocolat coupé en morceaux.
Toujours au bain-marie, tourner jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu et prenne la consistance d'une crème.
Verser la crème dans un plat ou des coupelles individuelles. Placer au réfrigérateur.

Entrée

Concombre vinaigrette

Plat

Canard à l'aigre doux

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
4 filets de canard (700 g environ) • 5 cuillerées à soupe d'Arome Maggi • 175 g de pousses de soja (poids net égoutté) • 3 tiges d'oignon vert • 2 gousses d'ail • 2 cuillerées à soupe de vinaigre blanc ou de vinaigre de vin • 2 cuillerées à soupe d'huile • 3 cuillerées à soupe de miel • Quelques brins de coriandre fraîche

Astuce
Faites macérer le canard émincé dans l'Arôme Maggi pendant environ 30 minutes avant la cuisson.

Coupez les filets de canard en fines lamelles.
Egouttez le soja.
Pelez l'ail et hachez-le.
Pelez l'oignon vert et coupez-le finement.
Lavez et effeuillez la coriandre.
Dans une poêle contenant l'huile chaude, faites dorer les émincés de canard à feu vif pendant environ 5 minutes.
Ajoutez les pousses de soja, l'ail et les tiges d'oignon vert.
Laissez cuire 5 minutes à feu doux, puis versez le vinaigre, le miel, l'Arome Maggi et mélangez.
Parsemez de feuilles de coriandre et servez.

Dessert

Tartare fruits et agrumes

Préparation : 10 minutes
Cuisson : non

Pour 4 personnes
2 pots de Sojasun • Pamplemousse rose Orange • 2 kiwis • 1 mangue • 1 pomme verte • 2 oranges 1 Pamplemousse • 4 fruits de la passion (ou 20 cl de jus de fruits de la passion) • 2 c. à soupe de zestes d'oranges confits

© Sojasun

Peler les agrumes en quartiers.
Éplucher et couper les autres fruits en dés de 5/5 mm.
Presser les fruits de la passion et verser le jus sur les fruits, mettre le tout au froid.
Mélanger les Sojasun Pamplemousse rose Orange et les zestes d'oranges confits hachés.
Dresser cette préparation dans une assiette ou dans un verre, mettre les fruits coupés puis ajouter les agrumes.
Servir bien frais.

Entrée

Bâtonnets de légumes sauce blanche

Préparation : 5 minutes

Pour 4 personnes
6 c. à s. de fromage blanc à 40 % ou 20 % de matière grasse • 1 c. à café de Mélange du Jardin Ail Persil Maggi • Bâtonnets de légumes (carottes, concombres, choufleur...) • Sel et poivre

Dans un bol, mélangez le fromage blanc et la cuillerée à café de Mélange du Jardin. Salez et poivrez. Servez des bâtonnets de légumes accompagnés de la sauce pour crudités

Plat

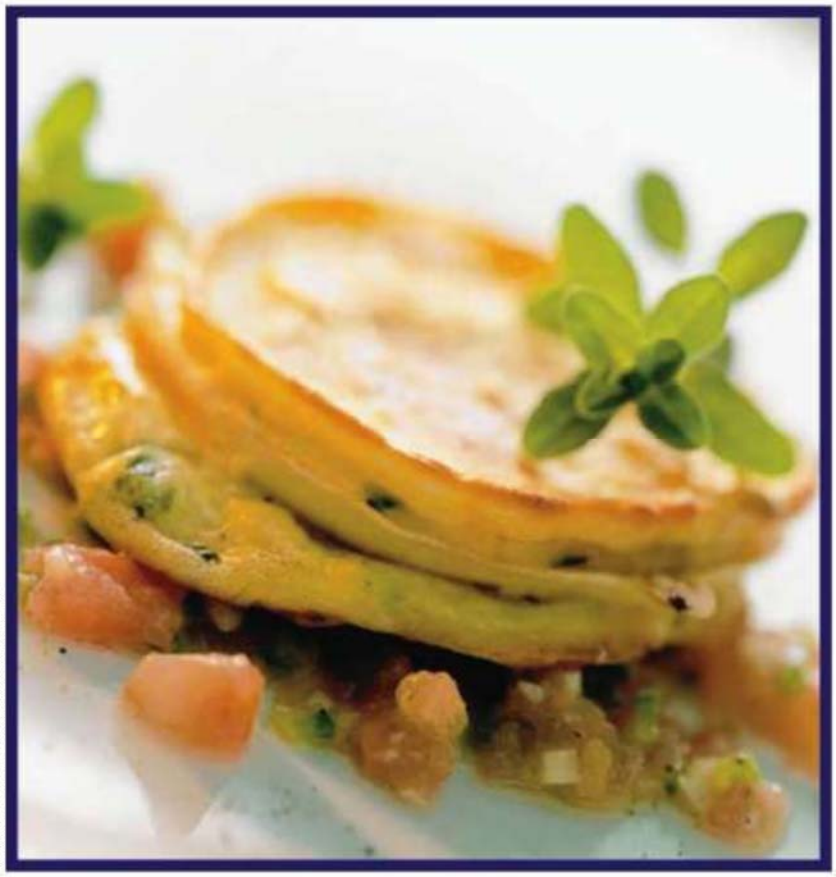
Crêpes au Sbrinz et à la sauce tomate

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
Pâte à crêpes : 60 g de farine • 1,5 dl de lait • 1 pincée de sel • 2 oeufs • 1 1/2 cs d'huile • du beurre à rôtir

Garniture : 200 g de séré migras • 100 g de Sbrinz râpé • 2 branches de persil et d'origan • hachées

Sauce tomate : 1 cs de beurre • 1 gousse d'ail, hachée • 1 poivron haché fin • 300 g de tomates pelées • épépinées, coupées en dés • Sel, poivre



© Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL

CREPES : mélanger la farine, le lait et le sel.
Battre ensemble les oeufs et l'huile et ajouter au mélange. Laisser reposer environ 30 minutes.
Faire fondre le beurre à rôtir dans une poêle anti-adhésive. Préparer 12 crêpes.

GARNITURE : mélanger tous les ingrédients. Étaler 4 crêpes cuites sur une tôle chemisée de papier de cuisson, déposer sur chacune une grosse cuillérée de garniture, couvrir avec d'autres crêpes, sur lesquelles on ajoutera de nouveau une grosse cuillérée de garniture. Couvrir avec les 4 crêpes restantes, parsemer de flocons de beurre et de Sbrinz. Mettre au four préchauffé à 180 °C et faire cuire environ 20 minutes.

SAUCE : faire revenir l'ail et le poivron dans le beurre, ajouter les tomates et chauffer le tout, assaisonner et servir avec les crêpes.

Dessert

Savarin

Entrée

Cornet de jambon à la macédoine

Plat

Noix de Saint-Jacques aux châtaignes

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
200 g de Sojasun Cuisine • 12 noix de St Jacques • 600 g de châtaignes • 2 c. à soupe de ciboulette • 3 échalotes • 4 c. à soupe de vinaigre de vin • 300 cl de de vin blanc

Faire ouvrir les coquilles St Jacques par le poissonnier, puis les laver et les égoutter sur un papier absorbant.
Acheter des châtaignes sous vide ou en bocal (sinon acheter des châtaignes fraîches puis les fendre légèrement avec la pointe d'un cou-teau et les plonger dans de l'eau bouillante 10 minutes, puis les éplucher).
Couper les châtaignes en fines lamelles dans le sens de la hauteur. Faire réduire de moitié le vin blanc, le vinaigre de vin et les échalotes ciselées.
Faire cuire 30 secondes de chaque côté les St Jacques, les garder au chaud puis ajouter le Sojasun Cuisine dans la réduction, faire chauffer 1 minute.
Dresser les assiettes : mettre la sauce au centre disposer dessus les noix de St Jacques et ceinturer avec les châtaignes, finir par la ciboulette hachée.

© Sojasun

Dessert

Blanc manger coco-citron

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
1 citron vert • 2 yaourts Kremly Nestlé • 2 cuillerées à soupe de noix de coco râpée (25 g) • 2 cuillerées à soupe de sucre en poudre (40 g) • 2 feuilles de gélatine (4 g) • 2 cuillerées à soupe d'eau

Lavez et râpez le zeste du citron vert puis pressez le jus d'une moitié.
Dans une petite casserole faites ramollir les feuilles de gélatine dans le jus de citron et l'eau. Puis faites-les fondre à feu doux.
Mélangez les yaourts le sucre la noix de coco râpée la gélatine fondue et le zeste de citron vert.
Versez dans vos ramequins et placez-les au réfrigérateur 4 heures minimum.
Au moment de servir passez la lame d'un couteau autour de chaque fromage blanc et retournez-les sur des assiettes à dessert.

Astuce
Décorez avec des zestes de citron vert et de la poudre ou des copeaux de noix de coco.

Entrée

Tartare aux deux saumons

Préparation : 10 minutes
Cuisson : non

© Sojasun

Pour 4 personnes

100 g de Sojasun Cuisine • 250 g de saumon frais • 250 g de saumon fumé • 1 c à café de sauce Worcester • 1 échalote ciselée • 2 c à soupe d'huile d'olive vierge • Sel, poivre du moulin

Mélanger Sojasun Cuisine et l'échalote ciselée.

Ajouter l'huile, le sel, le poivre, la sauce Worcester, mélanger et placer au froid.

Couper les saumons en petits dés.

Mélanger délicatement avec la sauce.

Servir très frais.

Astuce
Ajouter avant de servir ciboulette, persil, estragon… et accompagner de pain de campagne grillé.

Plat

Ecrevisses à la nage

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 35 minutes

Pour 4 personnes

30 écrevisses environ • 4 cuillerées à café de Fumet de Poisson Maggi • 2 litres d'eau • 1/4 de litre de vin blanc • 2 carottes • 1 blanc de poireau • 1 branche de céleri • 2 échalotes • 2 gousses d'ail • 1 bouquet garni (thym laurier persil) • 1 clou de girofle • 4 cuillerées à café de gros sel • quelques grains de poivre

Epluchez les légumes.
Coupez les carottes et le céleri en fines rondelles puis le poireau en julienne.
Mettez-les dans une grande casserole avec les échalotes émincées l'ail non épluché le bouquet garni le clou de girofle les grains de poivre et le sel.
Ajoutez le Fumet de Poisson et versez l'eau.
Laissez cuire doucement à découvert 30 minutes environ.
En fin de cuisson ajoutez le vin blanc.
Portez à ébullition et plongez les écrevisses. Laissez les cuire 2 minutes. Egouttez-les.
Disposez les écrevisses dans des assiettes creuses et recouvrez-les de leur jus de cuisson enrichi des légumes.

Astuce
Une manière originale et délicieuse de consommer des écrevisses sources de protéines essentielles à l'entretien de l'organisme et très pauvres en lipides.

Dessert

Mousse au chocolat

Entrée

Salade piémontaise végétale

Cuisson : 15 minutes
Préparation : 15 minutes

Pour 4 personnes

500 G DE LEGUMES : pommes de terres • céleri-rave, betterave • chou fleur, tomates 2 Blancs d'oeuf dur • 1 pot de Sojasun Nature • 1 c. à soupe • de vinaigre de cidre • Fleur de sel

© Sojasun

Laver et éplucher les pommes de terre, le céleri-rave et la betterave,
les couper en cubes.
Détacher les bouquets du chou fleur. Faire cuire à l'autocuiseur. Laisser refroidir.
Disposer les légumes dans un saladier - ajouter des dés de tomates et de blancs d'oeuf.
Pour la sauce : brasser dans un bol un pot de Sojasun Nature, ajouter une cuillère à soupe de vinaigre de cidre.
Verser la sauce
sur les légumes et bien mélanger. Assaisonner avec la fleur de sel et le poivre du moulin. Servir sur des toasts de pain grillé.

Plat

Entrecôte braisée, frites

Dessert

Aumônières bretonnes

Préparation : 15 minutes
Cuisson : non

Pour 4 personnes

125 ml de lait • 4 boules de Sorbet Poire La laitière de Nestlé • 100 g de Nestlé Dessert • 100 g de farine • 1 oeuf • 2 cuillerées à soupe d'huile • 1 sachet de sucre vanillé • Amandes effilées grillées

Astuce
Décorez avec des zestes de citron vert autour de l'aumônière.

Versez la farine dans un saladier, creusez un puits, ajoutez le sucre vanillé, l'oeuf et une cuillerée à soupe d'huile.
Délayez au fouet en versant petit à petit le lait.
Mélangez bien et réalisez les crêpes dans une petite poêle huilée.
Faites fondre le chocolat cassé en morceaux au bain-marie ou au four à micro-ondes.
Disposez une crêpe tiède sur une petite assiette et déposez une boule de sorbet au centre.
Nappez-la avec une cuillerée à soupe de chocolat fondu.
Fermez l'aumônière à l'aide de petits pics en bois. Nappez-la et décorez l'assiette avec une cuillerée à soupe de chocolat fondu.
Saupoudrez d'amandes effilées grillées.

Entrée

Aspic de saumon en gelée

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 30 minutes
Réfrigération : 3 heures

Pour 4 personnes
1 sachet de Gelée au Madère Maggi • 1 sachet de Court-Bouillon Au Vin blanc Maggi • 750 g de filets de saumon ou de truite de mer • 2 litres d'eau froide • 3 oeufs durs • 2 échalotes • 2 citrons • Persil, cerfeuil, ciboulette

Astuce
Ajoutez des rondelles de mini épis de maïs.

Préparez la gelée au madère selon le mode d'emploi. Faites-la refroidir.
Coupez le saumon en lanières.
Préparez le court-bouillon selon le mode d'emploi et mettez le poisson à mariner 1 heure à froid. Faites-le pocher quelques minutes dans ce court-bouillon. Egouttez-le et laissez-le refroidir. Versez 1 cm de gelée froide encore liquide dans un moule à cake et faites prendre au réfrigérateur.
Quand la couche de gelée est prise, recouvrez-la avec une partie des oeufs durs écrasés, de fines herbes, des échalotes hachées et des rondelles de citron. Ajoutez les lanières de poisson. Recouvrez de gelée jusqu'à ce que le moule soit rempli. Placez au réfrigérateur environ 3 heures. Démoulez en passant le moule rapidement sous l'eau chaude. Servez.

Plat

Pasta primavera

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
200 g de petites penne • 1 sachet de safran • 20 g de beurre • 3 oignons de printemps coupés fin • 200 g de chou-rave coupé • en lanières ou en copeaux • 200 g d'asperges vertes, coupées en biais en petites tranches de 3 mm d'épaisseur • Du beurre pour faire revenir • Sel, poivre • 1/2 citron, zeste râpé et 1 cs de jus • 50 g de Sbrinz râpé • 1 bouquet de cerfeuil (feuilles) • Du cerfeuil pour la garniture

© Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL

Faire cuire les penne al dente dans de l'eau bouillante salée et safranée, les égoutter.
Faire mousser du beurre dans la même poêle et y verser les penne, couvrir et réserver.
Faire revenir tous les légumes dans le beurre jusqu'à cuisson complète, assaisonner.
Mélanger les pâtes avec les légumes.
Ajouter le zeste, le jus de citron et le Sbrinz et chauffer.
Ajouter le cerfeuil, rectifier l'assaisonnement si nécessaire, dresser sur des assiettes préchauffées, décorer.

Dessert

Macaron à la confiture de framboise

Entrée

Sardines au beurre

Plat

Ballotins de volaille farcis aux morilles

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
4 escalopes de poulet • 4 cuillerées à café de Fond de Volaille Maggi • 400 ml d'eau • 30 g de morilles séchées • 1 échalote • 400 g de poireau • 100 ml de crème liquide • 5 brins de ciboulette • 1 c. à soupe d'huile • Sel, poivre

Faites tremper les morilles dans 200 ml d'eau. Epluchez et hachez l'échalote. Hachez la moitié des morilles et ajoutez-les à l'échalote. Ouvrez les escalopes de volaille dans le sens de la longueur. Garnissez-les avec le mélange morilles-échalotes. Salez poivrez. Enveloppez-les individuellement dans du film alimentaire en les roulant comme des petits boudins. Lavez le poireau et coupez-le finement. Diluez le fond de volaille dans 200 ml d'eau frémissante. Faites-y cuire les poireaux. Placez les ballotins dans une petite passoire, disposez-les au-dessus des poireaux. Couvrez et laissez-les cuire pendant 15 minutes environ. Sortez-les de leur cuisson, laissez le fond de volaille sur le feu et ajoutez-y le reste des morilles, leur jus filtré, la crème et laissez réduire. Salez, poivrez.. Retirez le film des blancs de volaille. Dressez les poireaux égouttés au centre de quatre assiettes. Découpez les boudins en biseaux. Dressez-les en couronne sur les poireaux et répartissez la sauce autour. Décorez avec quelques brins de ciboulette.

Dessert

Charlotte à la vanille

Astuce
Accompagner la charlotte de framboises fraîches ou d'un coulis d'abricot.

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes
Refrigération : 24 heures

Pour 4 personnes
2 pots de Sojasun Cuisine • 12 biscuits à la cuillère • 1 gousse de vanille • 2 feuilles de gélatine • 2 c. à soupe de sucre blanc • 1 moule à charlotte.

Plonger les 2 pots de Sojasun Cuisine avec leur opercule dans de l'eau frémissante après avoir retiré le couvercle pendant 7 à 8 minutes. Dans un récipient, mélanger Sojasun Cuisine tiède avec la vanille, la gélatine et le sucre. Monter les biscuits dans le moule à charlotte.
Verser la préparation après l'avoir préalablement passée au froid 1/4h (quand ça commence à prendre) et l'avoir fouettée.
Laisser 24 heures au frais.

© Sojasun

Entrée

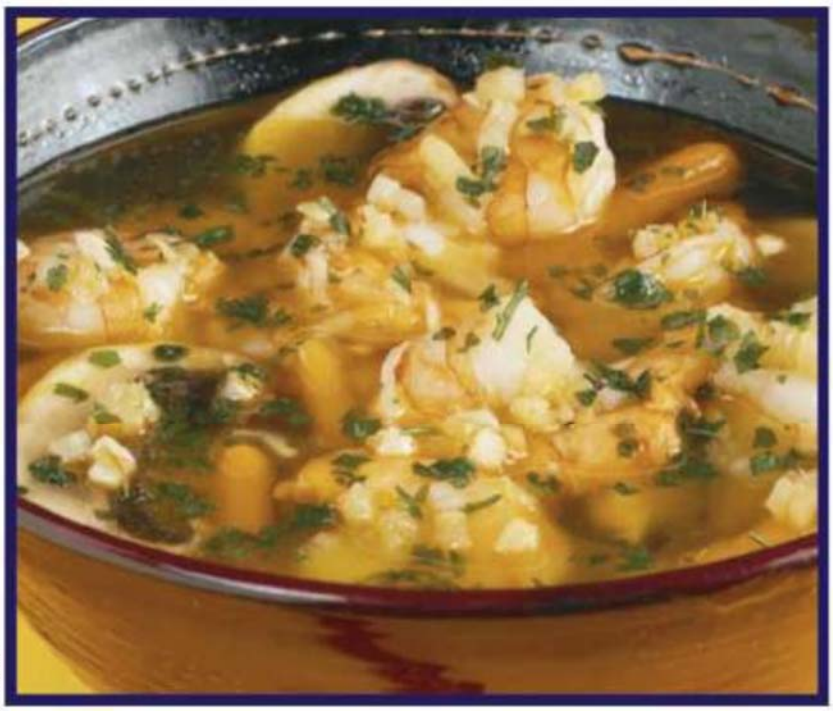
Soupe thaï aux crevettes roses et au gingembre

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 40 minutes

Pour 4 personnes
700 g de grosses crevettes roses • 200 g de carottes • 150 g de champignons de Paris • Le jus d'1 citron jaune • 2 cuillerées à soupe de coriandre

Pour le bouillon : 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive • 3 cuillerées à soupe d'oignon • 1 cuillerée à soupe d'ail • 2 cuillerées à soupe de gingembre • 1,5 l de fumet de poisson • Sel, poivre du moulin

Décortiquer les crevettes et les réserver au frais.
Garder les têtes et les carapaces pour la réalisation du bouillon.
Chauffer l'huile dans une cocotte et faire colorer les têtes, les carapaces, l'oignon et l'ail sur feu vif. Ajouter le gingembre. Saler et poivrer.
Verser le fumet de poisson. Mélanger.
Laisser cuire à petits bouillons 30 min. Filtrer le bouillon.
Eplucher et couper les carottes en rubans plats.
Faire bouillir le bouillon, ajouter les carottes. Laisser frémir pendant 5 min.
Au dernier moment, incorporer les crevettes et les champignons, juste pour les chauffer.
Verser la soupe dans des bols.
Arroser de jus de citron.
Saupoudrer de coriandre.
Servir aussitôt.



© Daregal

Plat

Boulettes à la coréenne

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 13 minutes

Pour 4 personnes
500 g de porc haché • 1 gousse d'ail écrasée • 3 c. à s. de fécule de maïs • 2 c. à s. d'huile • 1 c. à c. de sucre en poudre • 2 c. à s. de sauce de soja • ciboulette hachée • sel, poivre

Dans un saladier, mélangez la viande avec l'ail, la fécule de maïs, le sucre, la ciboulette, le sel et le poivre. Constituez 12 boulettes. Faites-les dorer dans l'huile 3 minutes de chaque côté, puis ajoutez la sauce soja et un demi verre d'eau.Laissez mijoter 10 minutes.
Servez les boulettes de viande avec du riz cantonnais.

Astuce
N'hésitez pas à rajouter dans la farce du persil ou de l'estragon, ou pour une note exotique quelques amandes effilées.

Dessert

Litchis

Entrée

Terrine de tomates aux brocolis

Préparation : 40 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
800 g de tomates • 10 bouquets de brocolis • 2 œufs + 3 jaunes • 2 Noix de Saveur Ail Persil Maggi • 1 petit bouquet de ciboulette • 2 c. à s. d'huile d'olive • 2 c. à s. de farine • 10 g d'amandes effilées • 1 noix de beurre pour le moule

Préchauffez votre four Th.7 (220°C). Dans un autocuiseur, faites cuire les bouquets de brocolis 3 minutes après la rotation de la soupape. Lavez et coupez les tomates en dés. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez les tomates et les Noix de Saveur. Faites cuire 10 minutes environ sur feu vif. Mixez les tomates pour obtenir un coulis.
Dans un saladier, battez les œufs entiers et les jaunes. Ajoutez la farine, la ciboulette ciselée, mélangez et versez petit à petit le coulis de tomate chaud. Répartissez la préparation dans un moule à cake beurré et enfoncez les bouquets de brocolis dedans.

Faites cuire dans votre four 35 à 40 minutes et saupoudrez d'amandes effilées.

Plat

Poire de bœuf, quinoa et poire

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 5 minutes

© CIV

Pour 4 personnes
4 tranches de poire de bœuf de 200g chacune • 3 poires 250g de quinoa • 1/2 crotin de Chavignol • 1 oignon émincé • 1c. à soupe d'huile d'olive • 1c. à café de cumin • 1 c. à café de raz el hanout (mélange d'épices d'Afrique du Nord) • 1/2 c. à café de gingembre en poudre

Dans un saladier, mélanger l'huile d'olive, le cumin, le raz el hanout et le gingembre.
Ajouter une ou deux cuillerées à soupe d'eau. Imprégner les morceaux de bœuf de ce mélange et placer le tout 10 minutes au réfrigérateur.

Dans une cocotte, faire fondre l'oignon avec un peu d'huile d'olive. Mettre le quinoa et couvrir avec deux fois son volume d'eau. Saler et mettre à feu doux.
Éplucher les poires, les couper en quartiers, puis en grosses tranches. Les faire fondre avec un peu d'huile dans une poêle. Réserver.
Saisir la viande dans une poêle à feu vif 3 à 4 minutes de chaque côté dans son jus d'épices.
Servir dans un plat avec les tranches de poire à cheval sur la viande, le quinoa disposé autour. Émietter un morceau de chèvre froid juste avant de servir.

Dessert

Yaourt à la vanille

Entrée

Taboulé aux fruits frais

Préparation : 30 minutes
Réfrigération : 4 heures

Pour 4 personnes
4 cuil. à soupe d'huile Epi d'Or Céréales & Fruits • 150 g de couscous moyen • 2 pamplemousses • 1 citron, 1 melon • 3 pêches • 50 g de groseilles • 40 g d'amandes effilées • 20 g de sucre glace • 3 cuil. à soupe de miel liquide • 8 tiges de menthe • 1 pincée de sel

Pressez les pamplemousses et versez le jus dans un saladier.
Ajoutez le sel et le miel et mélangez à la fourchette.
Versez la graine de couscous dans le saladier et remuez.
Couvrez et laissez gonfler 4 h au frais.
Pelez les pêches et le melon.
Eliminez les graines et les noyaux.
Détaillez la chair en gros dés et arrosez-les de jus de citron.
Egrenez les groseilles.
Lavez les tiges de menthe et effeuillez-les.
Ciselez les feuilles de menthe.
Aérez la graine du couscous en la travaillant au fouet ou à la fourchette.
Incorporez les dés de melon et de pêches ainsi que les groseilles et la menthe.
Arrosez d'huile Epi d'Or Céréales & Fruits et remuez délicatement pour ne pas écraser les fruits.
Faites dorer les amandes dans une poêle à revêtement anti-adhésif bien chaude et poudrez-les de sucre glace pour les caraméliser.
Répartissez le taboulé dans des bols et parsemez d'amandes.
Réservez au frais jusqu'au dernier moment.

© Lesieur

Plat

Omelette aux pommes de terre

Dessert

Poires surprises

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
4 poires bien mûres • 4 carrés de Nestlé Dessert • 4 palets pur beurre • 4 framboises fraîches ou surgelées

Préchauffez votre four Th.7 (220°C). Lavez les poires.
Coupez-les au 1/3 inférieur.
Creusez l'intérieur des poires.
Disposez chaque poire sur une feuille d'aluminium. A l'intérieur, répatissez une framboise, un biscuit émiétté et 1 carré de chocolat.
Emballez entièrement chaque poire avec la feuille d'alumium et placez-les au four environ 25 minutes.

Entrée

Batavia vinaigrette à la crème

Préparation : 10 minutes
Cuisson : Non

Lavez et égouttez la batavia
Dans un saladier mélangez l'Arôme Maggi, le vinaigre et le poivre.
Ajoutez progressivement la crème de façon à obtenir une vinaigrette liée. Ajoutez la salade, mélangez et dégustez aussitot.

Astuce
Ajoutez des brins de cerfeul et de la ciboulette hachée pour encore plus de fraîcheur.

Pour 4 personnes
1 pièce de batavia • 1 cuillerée à soupe d'Arôme Maggi • 2 c. à s. de vinaigre de vin • 1 cuillerée à café de moutarde • 3 c. à s. de crème liquide • Poivre

Plat

Aumônière de bœuf et sa garniture folle

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
600 g de bœuf fermier • 400 g de carottes • 600 g de courgettes • 200 g tomates cerises • 1 paquet de feuilles de brick • huile • vinaigre balsamique

Préparation de la garniture : Eplucher les carottes, canneler et les tailler en rondelles de 2cm. Canneler les courgettes, les émincer finement dans le sens de la longueur. Ecraser en éventail. Entailler le bas des tomates. Faire frire le tout.

© Guillaume Rivière

Saler, poivrer. Réserver au chaud.
Découper la viande en morceaux et les faire sauter dans un peu de matière grasse. Saler, poivrer. Etaler une feuille de brick, placer quelques morceaux au cœur de la feuille. Replier en la faisant tenir avec un cure dents.
Dégraisser la sauteuse et déglacer avec le vinaigre balsamique.
Dresser dans une assiette, une feuille garnie de viande, quelques légumes sautés, arroser du jus déglacé.

Dessert

Yaourt au chocolat

Entrée

Assiette de charcuteries

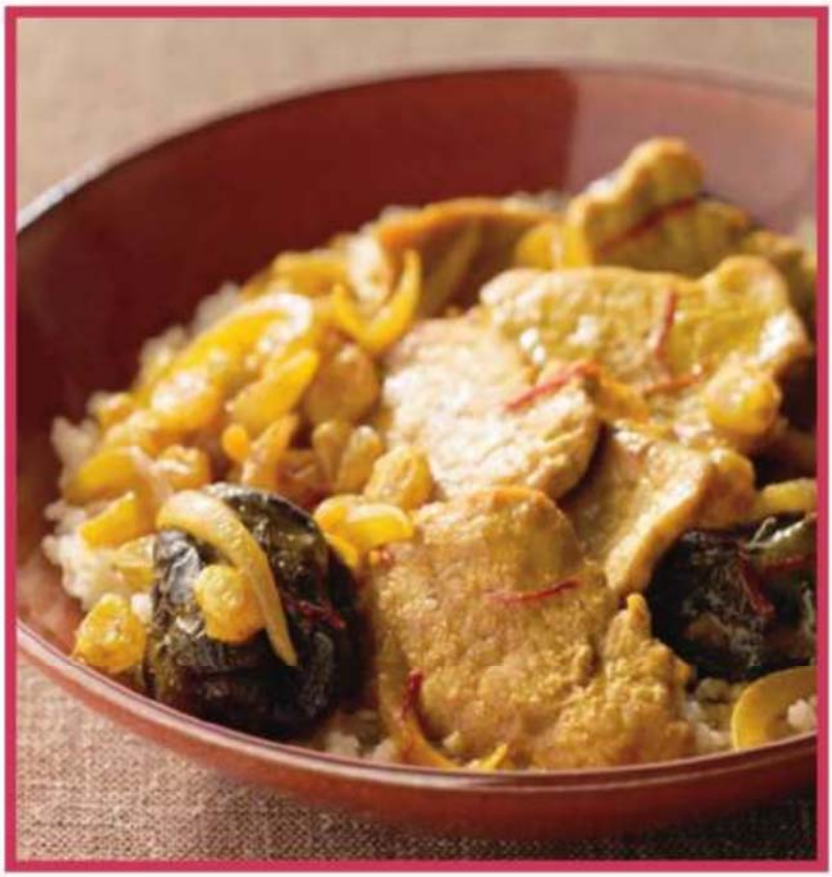
Plat

Ragoût de porc sucré / salé

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 4 personnes

800g de filet mignon de porc • 2 oignons • 250g de pruneaux dénoyautés • 50g de raisins secs blonds • 1 c. à soupe de farine • 1 cube de bouillon de volaille ou légumes • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 1 dose de safran • 1 c. à café de Ras-el-Hanout • 1/2 c. à café de cumin en poudre • sel et poivre



© CIV

Mettre les raisins dans un bol d'eau tiède pour les faire gonfler.
Peler et émincer les oignons et les faire revenir dans une cocotte huilée chaude. Remuer afin qu'ils ne colorent pas trop. Emincer finement le filet mignon. Retirer les oignons de la cocotte les remplacer par la viande, en remettant un peu d'huile si nécessaire . Faire dorer de chaque côté, puis fariner.
Diluer le cube de bouillon dans 1/4 litre d'eau bouillante. Verser sur la viande, ajouter les épices, les oignons, les pruneaux et les raisins égouttés. Saler et poivrer. Bien mélanger et laisser mijoter 4 à 5 minutes ou plus si affinités !
Servir avec une semoule de couscous grains moyens.

Dessert

Aumônières au chocolat et aux raisins

versez la farine dans un saladier creusez un puits ajoutez le sucre vanillé l'œuf une cuillerée d'huile et le rhum. Délayez au fouet en versant petit à petit le lait. Mélangez bien et réalisez les crêpes dans une petite poêle huilée (minimum 4). faites fondre le chocolat au bain-marie puis hors du feu

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes

50 ml de crème liquide • 200 g de Nestlé Dessert Corsé • 50 g de cerneaux de noix • 4 c. à s. de sirop d'érable

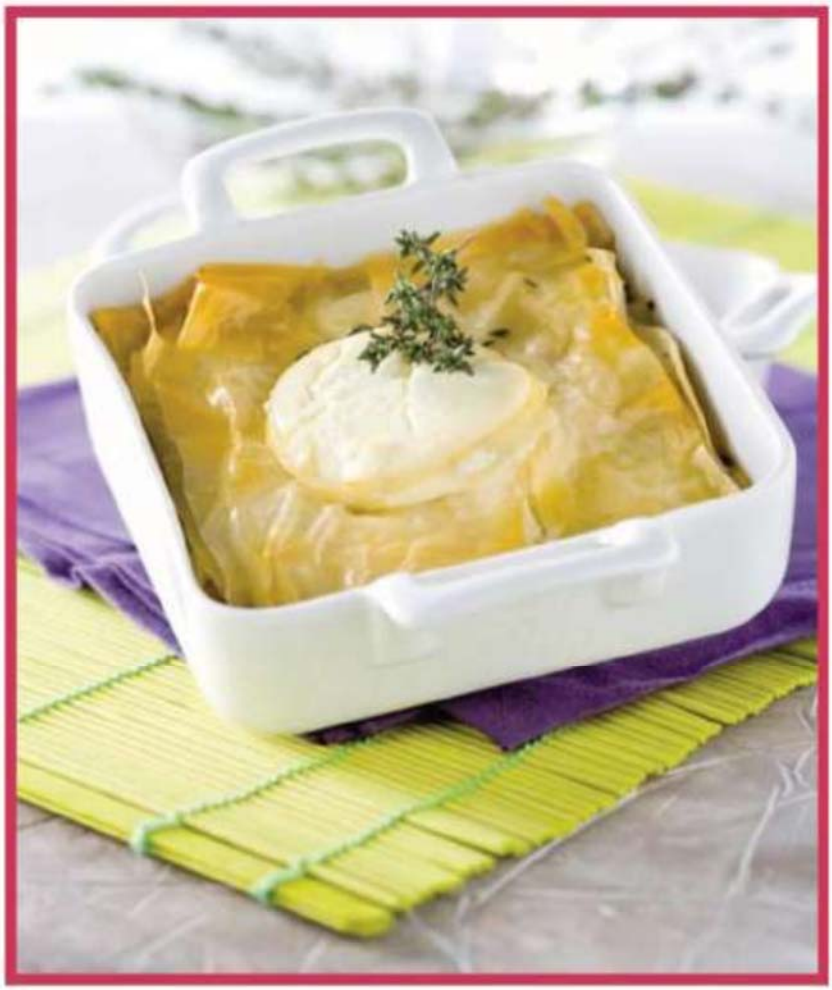
Astuce
Hors-saison, vous pouvez utiliser des raisins de Corinthe, en les faisant macérer dans du rhum ou gonfler dans de l'eau tiède.

Entrée

Carottes râpées

Plat

Beleck d'agneau aux courgettes et chèvre frais



© N_Louis

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

600 g de viande d'agneau hachée • 1 paquet de feuilles de pâte filo • 2 courgettes coupées en rondelles • 2 crottins de chèvre frais • 2 oignons hachés • 2 gousses d'ail hachées • 1 cuillère à café de quatre-épices • Huile d'olive • Sel et poivre

Cuire à feu vif la viande dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, en l'écrasant à la fourchette pour une cuisson uniforme.
Assaisonner, ajouter les oignons, l'ail et les épices. Cuire 2 minutes puis réserver.

Dans la même poêle, verser un filet d'huile d'olive, poêler rapidement les rondelles de courgettes.
Dans un plat à gratin, étaler $^1/_3$ de viande, de courgettes et de crottin émietté.
Poser une feuille de pâte filo, puis recommencer la même opération.
Finir avec 2 à 3 feuilles de pâte filo (pincer les bords pour donner du volume), déposer des miettes de crottin et un filet d'huile d'olive. Cuire au four 10 minutes à 180°C (Th.6).

Dessert

Fromage blanc aux fruits

Préparation : 5 minutes

Pour 1 personne

1 petite pêche bien mûre • 1 abricot bien mûr • 1 biscuit bébé Nestlé • 1 cuillerée à soupe de fromage blanc battu • 1/2 cuillerée à café de miel

Lavez, pèlez et mixez les fruits.
Emiettez le biscuit de manière à obtenir de la poudre.
Mélangez la compote de fruits avec le fromage blanc.
Versez dans un ramequin et saupoudrez de biscuit. Nappez d'un filet de miel.

Astuce
Vous pouvez remplacer la pêche par de la pomme.

Entrée

Lunettes d'œufs carrées aux œufs de caille poêlés et œufs de saumon

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 2 minutes

Pour 6 personnes
18 mini-canapés • 18 œufs de cailles • 1 filet d'huile d'olive • 1 pot d'œufs de saumon • 1/4 de botte d'aneth

Tailler des trous au centre des pains de mie carrés suffisamment grands, mais en laissant les bordures intactes. Vous pouvez utiliser un emporte-pièces rond.

Faire toaster les pains de mie au four. Sur une crêpière ou une poêle, disposer les pains de mie carrés troués, et glisser un œuf de caille dedans (façon œuf au plat).
Laisser cuire 2 minutes comme des œufs au plat.
Retirer de la crêpière et ajouter des œufs de saumon et de l'aneth. Ce canapé peut être servi froid ou chaud.

© Harry's

Plat

Selle d'agneau aux champignons et son gratin de courge

Préparation : 35 minutes
Cuisson : 1 heure

Pour 4 personnes
1 selle d'agneau désossée • 200 g de champignons de Paris • 1 courge • 100 g de gruyère râpé • 25 cl de crème fraîche • 1/2 l de lait • 1 bouillon-cube • 1 noix muscade • sel, poivre

© CIV

Faire sauter dans une poêle la selle, salée et poivrée, 30 min. Réserver la viande.

Déglacer la poêle avec deux verres d'eau, verser dans une casserole, ajouter le bouillon-cube délayé dans un peu d'eau, les champignons coupés en carrés. Laisser cuire doucement.
Éplucher et épépiner la courge, ajouter la crème, le lait, le sel, le poivre, la noix muscade râpée.
Mettre cette préparation en ramequins, saupoudrer de gruyère et faire gratiner au four. Dresser.

Dessert

Flan au caramel

Plat unique

Crumble de châtaignes aux écrevisses et son bouillon

Préparation : 40 minutes
Cuisson : 5 minutes
Attente : 1 heure

© Lesieur

Pour 4 personnes
20 écrevisses • 20 pousses d'épinards • Huile Epi d'Or Céréales & Fruits • Vinaigre balsamique, sel et poivre

Croque fruits et légumes : 1 poire comice • 100 g de châtaignes • 50 g d'abricots secs • 1 cuillère à café de graines de cumin • 1 c. à c. de graines de fenouil • 1 c. à s. d'huile • 1/2 jus de citron vert • 1 pincée de fleur de sel, poivre et piment d'Espelette

Crumble de châtaignes : 75 g de farine • 75 g de farine de châtaignes • 90 g de beurre • 5 g de fleur de sel

Bouillon de châtaignes : 250 g de châtaignes décortiquées • 1 litre de bouillon de veau • sel, poivre

Jetez les écrevisses dans un grand bain d'eau bouillante salée et stoppez la cuisson dès la reprise de l'ébullition.
Rafraîchissez les queues et décortiquez-les puis retirez le boyau en incisant le dos de l'écrevisse.
Taillez en tous petits cubes les châtaignes et la poire pelées ainsi que les abricots secs.
Mélangez avec les épices, l'huile et rectifiez l'assaisonnement.
Préchauffez le four à 180° (th6).
Mélangez les farines et le sel dans une jatte. Incorporez le beurre mou et travaillez du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'un sable grossier.
Ajoutez avec une cuillère d'eau froide et façonnez en boule puis abaissez la pâte sur une feuille de cuisson. Faites cuire la pâte à four chaud jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Laissez refroidir et concassez grossièrement en " *crumble* ".
Faites cuire les châtaignes pelées dans le bouillon de veau jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
Mixez finement l'ensemble et passez au chinois. Rectifiez l'assaisonnement.
Lavez et essorez les pousses d'épinards. Réalisez une vinaigrette avec 2 cuillères à soupe d'huile, et une cuillère de vinaigre balsamique, une pincée de sel et de poivre.
Faites sauter vivement les queues d'écrevisse quelques secondes dans l'huile. Dressez le mélange croque fruits dans un cercle au centre d'une assiette creuse. Disposez dessus le crumble et les écrevisses sautées. Emulsionnez le bouillon de châtaignes avec un mixeur plongeur et versez-le autour du crumble. Décorez de quelques pousses d'épinards assaisonnées à la vinaigrette.

Dessert

Bouchés au chocolat au lait et noisettes

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 8 personnes
1 tablette de 170 g de Nestlé Dessert au Lait • 3 œufs • 200 g de farine • 150 g de beurre • 150 g de sucre en poudre • 125 g de noisettes entières décortiquées

Préchauffez votre four Th. 7 (220°C).
Dans une petite casserole, faites fondre le beurre puis laissez-le refroidir.
Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre au bain-marie.
A l'aide d'un grand couteau, écrasez grossièrement les noisettes. Dans un saladier, mélangez les œufs, le sucre, la farine, le beurre, le chocolat et les noisettes.
A l'aide d'une petite cuillère, versez la préparation dans de petites caissettes en papier que vous remplirez aux 2/3.
Faites cuire 10 minutes.

Entrée

Clafoutis aux 3 fromages

Préparation : 10 minutes
Réfrigération : 25 minutes

Pour 4 personnes
1 boîte de 410 g de lait concentré non sucré Gloria • 4 œufs • 60 g de comté ou de gruyère • 60 g de cheddar ou de mimolette • 5 portions (100 g) de fromage fondu • 10 brins de ciboulette • 2 cuillerées à soupe de farine • Sel et poivre • 10 g de beurre pour le moule

Préchauffer le four Th. 6 (200° C).
Dans un saladier battre les œufs et la farine. Ajoutee le lait, le sel et le poivre.
Râper le comté et le cheddar.
Couper en 6 les portions de fromage fondu.
Avec des ciseaux couper en petits bouts les brins de ciboulette.

Ajouter la ciboulette, le comté et le cheddar à la préparation.
Verser dans un moule beurré et répartis dessus les morceaux de "*Vache qui rit*".
Placer ton plat environ 25 minutes au four.

Plat

Sous-noix de veau façon provençale

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
700g de sous-noix de veau découpée en médaillons ou en cubes • 1 poivron vert, 1 poivron jaune et 1 poivron rouge détaillés en petits dés • 1 oignon finement haché • 100g d'olives vertes dénoyautées • 100g de coulis de tomate • 1 branchette de romarin • 2 c. à café de fond de veau en poudre • huile d'olive • sel et poivre

© CIV

Faire chauffer 1 trait d'huile d'olive dans une sauteuse. Y faire revenir les morceaux de veau à feu vif, jusqu'à coloration sur toutes leurs faces. Saler et poivrer.
Dans le même temps, faire suer l'oignon 2 minutes dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile d'olive. Ajouter les dés de poivron puis les olives, poursuivre la cuisson à feu vif 5 minutes.
Verser le mélange oignon, poivrons, olives dans la sauteuse. Ajouter le fond de veau dilué dans le coulis de tomate ainsi que la branche de romarin. Baisser le feu, couvrir et poursuivre la cuisson 15 minutes, en rajoutant un peu d'eau si nécessaire. Rectifier l'assaisonnement en fin de cuisson.
Servir aussitôt, accompagné de pâtes fraîches ou d'un riz nature.

Dessert

Assortiment de fruits

Entrée

Poireaux vinaigrette

Plat

Pétoncles sautées aux trois poivrons

Astuce

Le pétoncle ressemble à la coquille Saint-Jacques, mais il est plus petit et plus délicat. Il se cuisine de la même manière : cru ou cuit poêlé et flambé au Cognac, en salade avec du vinaigre de framboises et des baies roses. On l'emploie beaucoup dans les préparations à base de fruits de mer.

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 8 minutes
Attente : 1 heure

Pour 4 personnes

1 sachet de pétoncles surgelés • 1 litre de lait demi écrémé • 200 g de mélange poivrons surgelés (*Daregal*) • 1 cuillerée à soupe de basilic • 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre du moulin

Faire mariner les pétoncles dans le lait pendant une heure.
Les égoutter et les essuyer sur du papier absorbant. Chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une poêle.
Faire revenir les poivrons. Saler et poivrer. Laisser compoter 5 minutes. Ajouter les pétoncles. Mélanger délicatement.
Laisser cuire 3 minutes. En fin de cuisson, saupoudrer de basilic. Servir dans un plat de service. Vous pouvez accompagner d'un riz basmati ou de tagliatelles fraîches.

© Christophe Valentin / Daregal

Dessert

Brownies

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 8 personnes

200 g de chocolat Nestlé Dessert • 130 g de sucre • 50 g de farine • 150 g de beurre (+ une noix de beurre pour le moule) • 4 œufs • 125 g de cerneaux de noix • 1/2 cuillerée à café de cannelle • 1 cuillerée à soupe de farine pour le moule

Préchauffez le four Th. 4 (150°C).
Faites fondre le chocolat au bain-marie.
Ajoutez le beurre, le sucre, la farine, les œufs, les cerneaux de noix concassés et la cannelle.
Beurrez et farinez un moule et versez la préparation.
Faites-la cuire au four environ 30 minutes.
A la sortie du four, démoulez le gâteau.
Lorsqu'il est tiède, coupez-le en carrés d'environ 3 cm x 3 cm.

Entrée

Betteraves sur le pouce

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 1 heure

Pour 4 personnes
2 betteraves crues • 1 yaourt • 1 cuil à soupe d'huile Epi d'Or Céréales et fruits • 1 cuil à café de vinaigre balsamique • Fleur de sel, Poivre

Préchauffez le four à 180° (th6). Pelez et découpez les betteraves en tranches épaisses de 3 cm. Taillez, à l'aide d'un emporte-pièce rond, des bouchons de betteraves. Roulez les bouchons de betteraves assaisonnés dans une feuille d'aluminium et faites-les cuire dans un four chaud, au bain marie, pendant une heure.
Versez le yaourt dans un bol et assaisonnez-le avec 1 cuillère à soupe d'huile Epi d'Or Céréales et fruits, quelques gouttes de vinaigre balsamique, une pincée de sel et de poivre.
En fin de cuisson de la betterave, piquez les bouchons de betterave avec un pique en bois pour les tenir et parsemez de fleur de sel.
Versez la préparation au yaourt dans une coupelle et trempez les bouchons de betterave dans la sauce pour les déguster.

© Lesieur

Plat

Ailes de raie aux câpres

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 6 personnes
4 ailes de raie (environ 800 g) • 3 cuillerées à café de Fumet de Poisson Maggi • 2 cuillerées à soupe de câpres • 200 ml de lait • 3 cuillerées à soupe de crème liquide • 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive • 2 cuillerées à soupe de vin blanc • 1/2 cuillerée à café de fécule de maïs • Sel, poivre

Dans une poêle, faites chauffer l'huile.
Déposez les ailes de raie et faites-les cuire à feu moyen pendant environ 10 minutes de chaque côté. Salez et poivrez.

Astuce
Décorez avec des quartiers de citron jaune et accompagnez de riz pilaf.

Ajoutez le fumet et versez le vin blanc. Laissez cuire 5 minutes.
Ajoutez le lait, les câpres égouttés et la fécule de maïs et faites réduire la sauce 5 minutes à feu moyen.
Servez les ailes de raie nappées de sauce.

Dessert

Cocotine

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour 5 personnes
1 boîte de Lait Concentré Sucré Nestlé (397 g) • 450 g d'ananas au sirop • 50 g de poudre de noix de coco • 4 œufs • Beurre

Préchauffez votre four Th.6 (200°C). Mixez les ananas au sirop. Dans un saladier mélangez le lait concentré sucré les œufs la purée de fruits et la poudre de noix de coco. Versez dans les ramequins beurrés. Placez-les au four 25 minutes.

Plat unique

Tortillas de porc

© Sopexa

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

4 tortillas • 300 g de porc haché (1/2 échine et 1/2 poitrine) • 2 c. à soupe de mélange d'épices mexicaines • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 pot de guacamole • 4 tomates • 100 g de fromage râpé • 1/2 scarole

Lavez la salade et coupez-la en lanières. Lavez les tomates, coupez-les en huit, ôtez les pépins et détaillez en petits dés.
Mettez l'huile à chauffer dans une poêle et faites cuire le porc haché sans cesser de remuer avec une spatule en bois pour que la chair se détache bien. A mi-cuisson, ajoutez les épices et continuez à cuire en remuant. Réservez au chaud.
Emballez les tortillas dans un papier d'aluminium et faites-les chauffer dans un four à 175°C (5 minutes).
Préparez les tortillas au dernier moment : prenez chaque tortilla, garnissez de lanières de salades, de dés de tomates, de 2 cuillères à soupe de guacamole, de porc haché puis de fromage râpé. Roulez et dégustez pendant qu'elles sont encore chaudes.

Dessert

Délice romain

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes
Réfrigération : 30 minutes

Pour 6 personnes

250 g de mascarpone • 4 cuillerées à café de Nescafé Sélection • 200 g de chocolat Nestlé dessert • 1 Pâte à Tarte Sablée Herta • 2 blancs d'œufs • 3 cuillerées à soupe de sucre en poudre • Cacao amer

Préchauffez votre four Th. 7 (220° C).
Déroulez la pâte sablée dans votre moule en conservant la feuille de cuisson et faites-la cuire à blanc selon le mode d'emploi. Diluez le café dans une cuillerée à soupe d'eau.
Dans une casserole, faites fondre la moitié du mascarpone avec le café. A l'aide d'un grand couteau, hachez le chocolat en pépites.
Ajoutez les pépites au mascarpone et laissez-les fondre à feu très doux pour obtenir un chocolat fondu bien lisse.
Versez cette préparation sur le fond de tarte, laissez refroidir sur une grille à pâtisserie. Placez au réfrigérateur environ 30 minutes. Montez les blancs en neige.
Ajoutez le sucre, continuez à battre, puis incorporez le reste du mascarpone pour obtenir une mousse homogène.
Répartissez cette mousse sur la tarte au chocolat.
Utilisez une fourchette pour réaliser des pics sur toute la surface de la tarte.
Placez au réfrigérateur. Au moment de servir, saupoudrez de cacao amer.

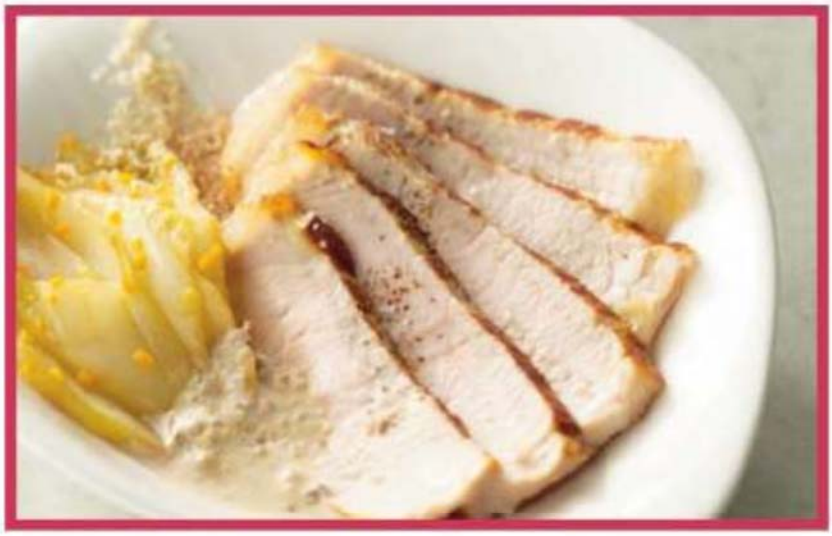
Entrée

Rillettes de thon sur toast

Mélanger au fouet ou au mixeur 150 grammes de thon (en conserve) avec une cuillère à soupe de yaourt et de mayonnaise. Ajouter un oignon finement haché et du persil. Saler et poivrer à votre convenance. Servir sur des petits toasts grillés.

Plat

Triples côtes de veau à l'émulsion noix-café



© CIV

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

2 côtes de veau d'environ 650g chacune • 30g de beurre • 2 c. à soupe d'huile d'arachide • 50cl de crème fleurette • 150g de cerneaux de noix de Grenoble • 1/2 c. à café très fort • 6 grosses endives • 1 orange non traitée • sel, poivre

Préchauffer le four à 100 °C (th.3).

Dans une poêle où chauffent le beurre et l'huile, faire dorer les côtes, sans les saler. Dès qu'une bonne coloration est atteinte, baisser le feu et laisser cuire 7 minutes. Saler.

Retourner les côtes et les laisser cuire encore 7 minutes. Saler, poivrer.

Les envelopper dans du papier aluminium et les garder au chaud, au four.

Pendant ce temps, préparer la sauce. Porter la crème à ébullition puis y ajouter les noix grossièrement concassées au couteau (en garder 6 pour décorer le plat). Laisser bouillonner 10 minutes puis mixer à fond et filtrer au travers d'une passoire métallique à maille fine. Ajouter le café, saler, poivrer, réserver au chaud.

Pendant ce temps, préparer les endives : les tailler en biseau, de la pointe à la base, tous les 5 cm, en tournant le légume d'un quart de tour entre chaque coupe : ainsi, les éclats d'endives seront plus faciles à cuire et, de plus, il ne restera que le trognon dur et amer, à jeter.

À l'aide d'un zesteur, prélever le zeste d'orange sur le tiers du fruit. Exprimer la moitié du jus de l'orange. Reporter, sur feu vif, la poêle où ont cuit les côtes de veau. Y ajouter les endives et les faire sauter 3 minutes. Verser le jus de la moitié de l'orange, le laisser réduire complètement, tout en remuant les endives et en décollant les sucs au fond de la poêle. Saler, poivrer.

Parsemer de zestes d'orange hachés.

Parallèlement, réchauffer la sauce à petit feu (y incorporer le jus rendu par les côtes de veau juste avant le service). Aérer la sauce au mixeur plongeant jusqu'à ce qu'elle mousse.

Découper les côtes de veau posées à plat sur une planche, en tranches fines, comme une côte de bœuf, et les servir entourées d'un cordon d'émulsion noix-café et d'endives sautées à l'orange.

Dessert

Gâteau glacé

Entrée

Assiette nordique

Plat

Parmentier de canard au foie gras

Astuce
Pour une recette plus économique, ôtez simplement le foie gras.

© Nestlé

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour 10 personnes
2 sachets de 125 g de Mousline Saveur à l'Ancienne Maggi • 750 ml de lait • 750 ml d'eau • 5 cuisses de canard confites (environ 600 - 700 g nets égouttés) • 200 g de foie gras de canard • 70 g d'emmental râpé • 20 g de chapelure • Poivre

Préchauffez votre four Th. 8 (240°C).
Préparez la purée selon le mode d'emploi. Poivrez selon votre goût.
Dans un plat creux, déposez les cuisses de canard et filmez-les. Passez-les 1 minute au four à micro-ondes (puissance maxi) pour faire fondre la graisse. Ôtez la peau et le gras, détachez la viande et émiettez-la. Réservez.
Découpez le foie gras en fines tranches (environ 1/2 cm).
A l'aide d'un pinceau, badigeonnez un grand plat à gratin de graisse de canard fondue.
Disposez la viande de canard effilochée. Déposez les tranches de foie gras. Terminez en étalant délicatement la purée sur le dessus.
Parsemez d'emmental râpé, puis de chapelure.
Faites cuire dans le haut de votre four environ 20 minutes, puis passez au gril 5 minutes. Le dessus doit être bien doré.
Servez chaud, accompagné d'un mesclun de salade.

Dessert

Fraisier glacé

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 12 personnes
1 bac de crème glacée vanille La laitière • 1 bac de crème glacée à la fraise la Laitière • 1 pâte feuilletée rectangulaire • 250 g de fraises • 100 g de sucre glace • 1 bombe de crème chantilly • 1 noix de beurre

Préchauffez votre four Th. 7 (220°C).
Découpez 8 rectangles de pâte feuilletée de taille égale.
Beurrez la plaque de votre four disposez les rectangles de pâte et faites-les cuire pendant 15 minutes environ.
Pour réaliser le feuilleté déposez dans chaque assiette un rectangle de pâte, une boule de chaque crème glacée, recouvrez par un rectangle de pâte.
Entourez les boules de crème glacée avec de la chantilly et des fraises et saupoudrez les feuilletés de sucre glace.
Servez aussitôt.

Entrée

Canapé traiteur aux gambas, œuf de caille et aneth, dressé en canapé gourmet

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 2 minutes

Pour 6 personnes

12 tranches de pain forme traiteur Harry's • 12 gambas crues décortiquées • 10 g d'aneth haché • 1 tomate • 1/2 cœur de laitue • 6 œufs de caille • 20 g de mayonnaise fraîche • 5 g de ketchup • 1 échalote • 1 citron vert • 1 filet d'huile d'olive

© Harry's

Laver tous les légumes. Emincer en fines lamelles la tomate et couper en julienne le cœur de laitue. Eplucher et ciseler une échalote. Dans un bol mélanger l'échalote, la mayonnaise, le ketchup, le jus de citron vert et le zest râpé. Saler. Cuire les œufs de caille dans une casserole avec de l'eau bouillante pendant 3 minutes. Refroidir et écaler les œufs. Faire dorer dans une poêle avec un filet d'huile d'olive les gambas (2 minutes de chaque côté) et saupoudrer d'aneth haché.

Toaster les pains traiteur et effectuer le montage : tartiner de sauce les tranches de pain. Mélanger la salade avec 1 cuillère à soupe de sauce et disposer un petit tas de salade sur les toasts.

Ajouter les tranches d'œufs de caille et les gambas rôties à l'aneth.

Décorer avec des rondelles de tomate.

Plat

Brick au thon

Astuce
A déguster tiède avec une salade verte citronnée.

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

1 pot de 420 g de Sauce Napolitaine Buitoni • 2 boîtes de 150 g de thon au naturel • 10 feuilles de brick • 1 citron jaune • 12 olives noires dénoyautées • Huile d'olive • Sel et poivre

Préchauffez votre four Th. 7 (220°C).

Egouttez bien le thon et émiettez-le avec une fourchette dans un saladier.

Ajoutez la sauce napolitaine, le zeste du citron râpé et la moitié de son jus.

Coupez les olives noires en rondelles et ajoutez-les à la préparation. Salez, poivrez et mélangez.

Avec un pinceau, badigeonnez chaque feuille de brick d'huile d'olive.

Superposez 2 feuilles de brick et disposez au centre 3 cuillerées à soupe de préparation à base de thon.

Repliez les bords vers le centre pour former un carré.

Recouvrez la plaque de votre four d'une feuille de papier sulfurisé et disposez les bricks retournés dessus.

Faites cuire pendant environ 15 minutes.

Dessert

Salade de fruits frais

Entrée

Timbales de thon à la sauge

Cuisson : 5 minutes
Préparation : 1 heure

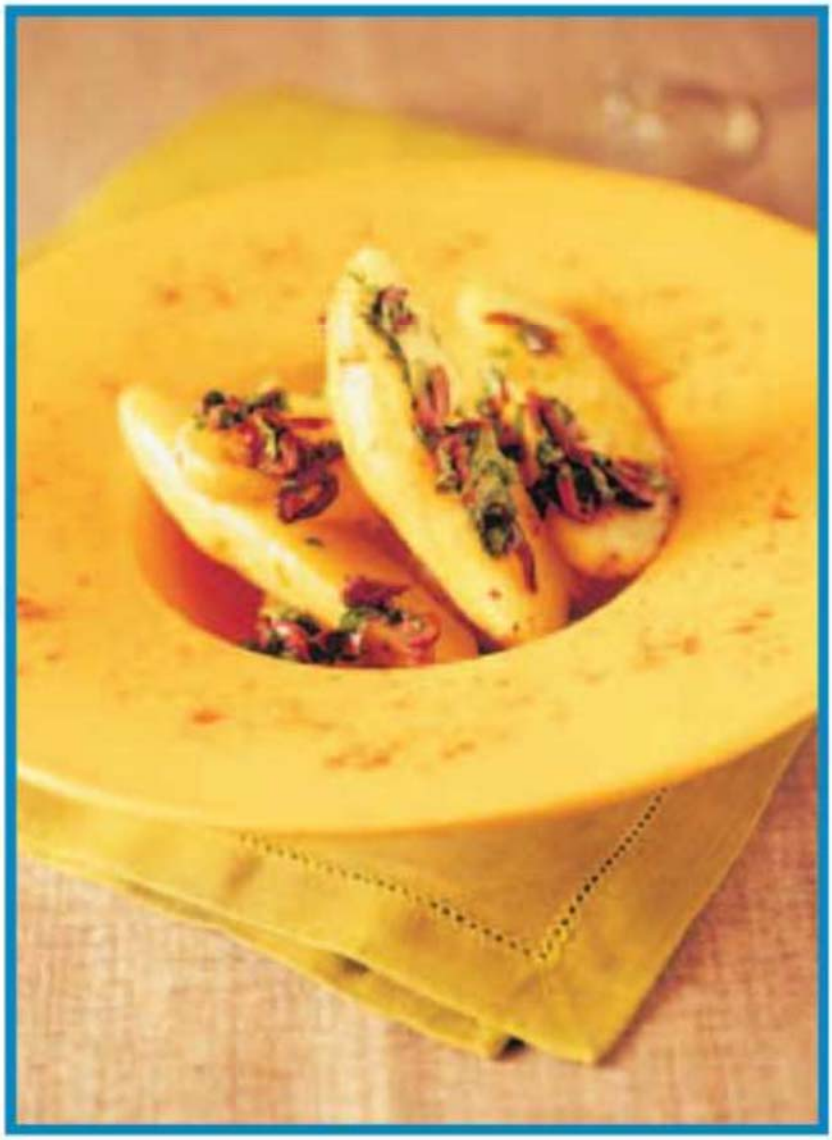
Pour 4 personnes
1 pot de 520 g de Pulpe Buitoni • 2 boîtes de thon d'environ 200 g • 2 tranches de pain de mie • 10 feuilles de sauge

Egouttez et émiettez le thon. Lavez et ciselez finement les feuilles de sauge. Emiettez les tranches de pain de mie.
Dans un saladier mélangez la Pulpe et le pain de mie.
Ajoutez le thon et la sauge. Mélangez bien. Remplissez les ramequins tassez bien et placez au réfrigérateur pendant 1 heure.

Astuce
Vous pouvez remplacer le thon par du saumon et la sauge par de l'aneth.

Plat

Steack grillé, rattes, olives noires et coriandre



© La Ratte du Touquet/ Mallet/Martin

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
8 pièces de Ratte du Touquet • 50 g d'olives noires dénoyautées • 1 dl d'huile d'olive 2 citrons verts • 1/2 bouquet de coriandre fraîche • fleur de sel • poivre du moulin • cumin en poudre

Laver et cuire les pommes de terre à la vapeur avec la peau
Hacher les olives noires puis la coriandre
Presser le jus des citrons verts puis mélanger avec l'huile d'olive.
Ajouter les olives et la coriandre, saler, poivrer et ajouter une pincée de cumin
Ouvrir les rattes encore légèrement tièdes et les arroser de l'huile composée

Dessert

Ananas frais en dés

Entrée

Concombres à la crème

Plat

Blé au chorizo et aux légumes

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
250 g de blé précuit • 1 cube de bouillon de volaille Maggi • 1 chorizo (environ 225 g) • 1 poivron vert • 2 poireaux • 3 tomates • 2 oignons • 1/2 litre d'eau • 1 cuillerée à soupe d'huile

Astuce
Ajoutez un piment rouge coupé en petits dés.

Pelez et hachez les oignons.
Otez le pied et le vert des poireaux. Coupez-les en fines rondelles. Lavez et coupez les tomates en petits dés. Lavez épépinez et coupez les poivrons en petits dés. Coupez le chorizo en fines rondelles. Dans une sauteuse contenant l'huile chaude faites dorer les oignons. Ajoutez l'eau le cube de bouillon de volaille et le reste des ingrédients. Faites cuire environ 20 minutes à feu moyen à couvert.

Dessert

Mœlleux caramélisé aux pêches

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 40-45 minutes

Pour 4 personnes
1 kg de petites pêches jaunes mûres mais fermes • 30 morceaux de sucre n°4 • 4 œufs • 150 g de sucre en poudre • 60 g d'amandes en poudre • 150 g de farine • 200 g de beurre fondu

Préchauffer le four (thermostat 6 – 180°C).
Mettre un moule à manqué vide dans le four.
Peler les pêches, les ouvrir en deux et les dénoyauter.
Mettre les morceaux de sucre dans une casserole, les humecter légèrement d'eau et faire caraméliser jusqu'à couleur blond clair.
Verser aussitôt le caramel dans le moule à manqué chaud et incliner en tous sens pour recouvrir le fond et les parois. Y déposer sans attendre les demi-pêches, face coupée vers le fond.
Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Travailler les jaunes avec le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter les amandes en poudre, la farine et le beurre juste fondu, de manière à obtenir une pâte lisse et homogène.
Monter les blancs d'œufs en neige ferme et les incorporer délicatement à la préparation.
Verser la pâte dans le moule de manière à recouvrir les pêches.
Enfourner à mi-hauteur et faire cuire 40 à 45 minutes.
Au sortir du four, laisser tiédir le gâteau, puis poser le plat de service à l'envers sur le moule, retourner l'ensemble d'un seul coup et laisser le caramel s'écouler pendant au moins 10 minutes avant de retirer le moule.
Servir frais.

© CEDUS

Entrée

Mini bûche au Boursault, safran et crème de morilles au Gewurztraminer

Préparation : 30 minutes

© Boursault

Pour 6 personnes
2 Boursault • 1 pain de seigle finement tranché dans le sens de la longueur • 200 g de morilles • 20 cl de Gewurztraminer • 1 échalote • 1 g de safran • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 boite de fleurs " Pensées non traitées " (au rayon frais)

Laver les morilles et les couper en fines lamelles.
Eplucher l'échalote et la hacher finement.
Faire revenir à feu doux l'échalote puis ajouter les morilles, les faire légèrement dorer.
Ajouter le Gewurztraminer et laisser réduire jusqu'à ce qu'il n'en reste qu'une cuillerée à soupe.
Ecraser dans deux bols différents les deux Boursault.
Dans l'un des deux, incorporez le safran et mélanger.
Placer sur le plus petit côté de la tranche de pain une couche de crème de Boursault puis une couche de morilles.
Finir par une couche de Boursault au safran.
Rouler la tranche de pain et la disposer sur une assiette de présentation.
Décorer de quelques fleurs.

Plat

Chausson de veau au curry

Préparation : 35 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
2 escalopes de veau • 2 pâtes feuilletées prêtes à dérouler Herta • 1 pot de sauce Maggi Envie de... Curry • 3 œufs + 1 jaune • 4 cuillerées à soupe de raisins secs • 4 cuillerées à soupe de farine • 4 cuillerées à soupe de ciboulette ciselée • Sel, poivre

Préchauffez votre four Th.6/7 (210°C).

Dans un saladier, mélangez le contenu du pot de sauce, les œufs et la farine.
Ajoutez les raisins secs et la ciboulette.
Coupez les escalopes de veau en petits cubes. Ajoutez à la préparation.
Salez légèrement et poivrez.
Déroulez une pâte feuilletée en conservant la feuille de cuisson.
Piquez la pâte. Versez la préparation dessus.

Astuce
Servez avec une salade verte aux noix de cajou.

Recouvrez avec la deuxième pâte. Soudez les bords en appuyant fortement sur les parois du moule.
Badigeonnez la tourte avec un jaune d'œuf dilué dans un peu d'eau. Piquez légèrement la pâte dessus.
Faites cuire environ 35 minutes dans votre four.

Dessert

Fruit de saison

Entrée

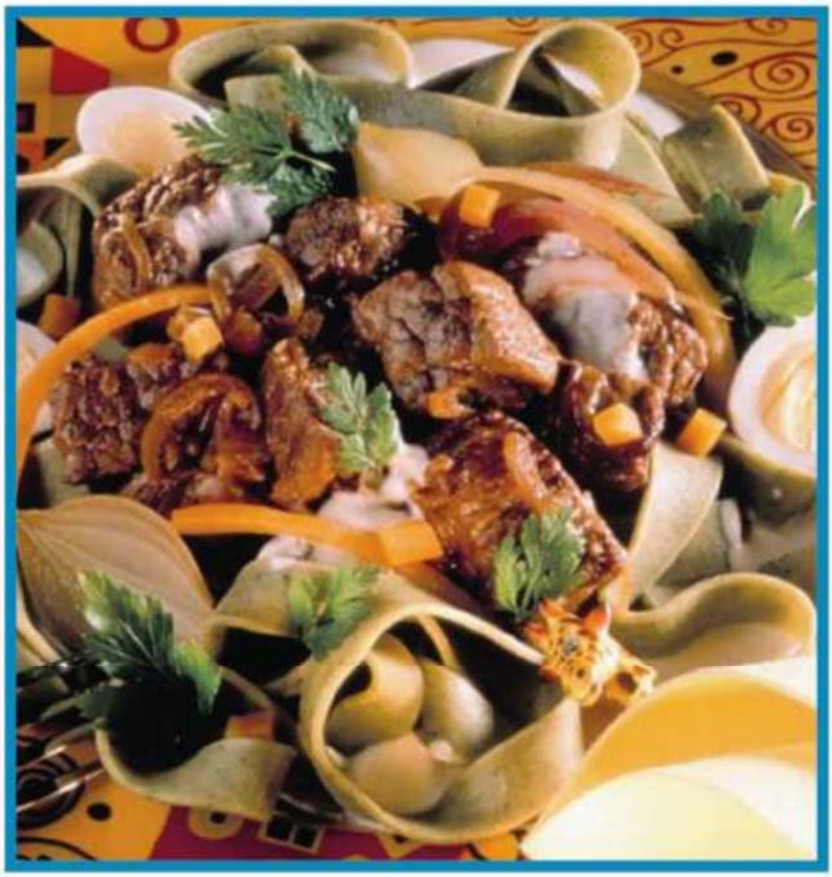
Salade de poivrons

Plat

Bœuf en habit blanc

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes
400 g de gîte à la noix • 4 gros oignons • 2 cuillerées à soupe d'huile d'arachide • 12 cl de crème à 20 % de matière grasse • sel, poivre



© CIV

Peler et hacher finement les oignons. Faire chauffer l'huile dans une cocotte et y ajouter les oignons. Lorsqu'ils sont fondus, ajouter la viande découpée en petits dés.
Saler, poivrer légèrement et laisser mijoter à feu doux 30 min. Disposer la viande dans un plat. Déglacer la cocotte avec la crème après l'avoir dégraissée et napper la viande avec cette sauce. Accompagner de tagliatelles vertes.

Dessert

Cône danois au chocolat

Préparation : 14 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
50 g de farine • 100 g de chocolat Nestlé Dessert • 40 g de beurre • 100 g de sucre • 1 blanc d'œuf • 1/2 cuillerée à café d'extrait de vanille • Huile

Préchauffez votre four Th.6 (200° C).
Fouettez le beurre et le sucre jusqu'à obtenir une consistance mousseuse, ajoutez la farine en pluie et la vanille.
Mélangez bien le tout.
Battez le blanc d'œuf en mousse (il ne doit pas être monté en neige).
Mélangez le reste avec la préparation.
A l'aide d'une cuillère à soupe, déposez 4 petits tas sur les feuilles de papier sulfurisé légèrement huilées.
Préparez un bol d'eau et aplatissez les tas avec le dos de la cuillère préalablement trempée dans l'eau.
Faites cuire chaque tuile jusqu'à ce que les bords soient légèrement dorés, environ 7 minutes.
Sortez-les aussitôt du four et déposez les feuilles de papier sur une surface froide. A l'aide d'une spatule, décollez délicatement chaque tuile et formez un cône pendant que la pâte est encore chaude.

Faites fondre le chocolat au bain-marie et trempez le bord de chaque cône dedans.
Déposez les cônes sur une feuille de papier sulfurisé afin de laisser durcir le chocolat.

Plat unique

Burger au jambon

Astuce
Vous pouvez remplacer le jambon par des steaks hachés.

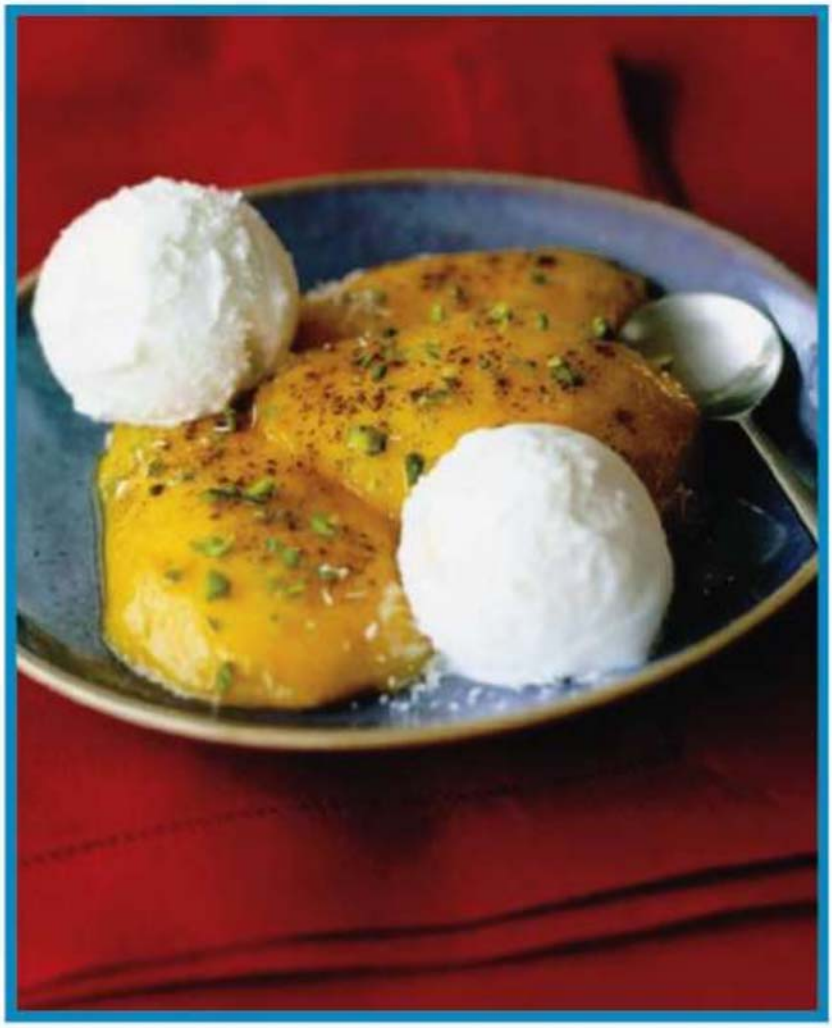
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
4 pains à hamburgers • 1 cuillerée à café d'Arôme flacon Maggi • 2 tranches de jambon épaisses • 8 feuilles de laitue croquantes • 1 oignon • 2 tomates • 1 concombre • 1 c à s de vinaigre • 1 c à s de sucre • 2 c à c de moutarde à l'ancienne • 1/2 c à c de maïzena • Sel, poivre

Préchauffez votre four Th.6 (200°C).
Lavez et coupez la tomate en rondelles. Lavez, coupez en morceaux le concombre, l'oignon et une tomate. Mixez le tout.
Ajoutez à cette préparation le sucre, l'arôme, la moutarde et la maïzena diluée dans le vinaigre. Faites mijoter 15 minutes. Salez et poivrez.
Dans une poêle, faites dorer de chaque côté les tranches de jambon coupées en 2.
Dans la poêle, faites toaster la face intérieure des morceaux de pains.
Nappez les pains de sauce au concombre.
Sur 4 tranches de pains, superposez dans l'ordre une feuille de salade, un morceau de jambon, une rondelle de tomate et une feuille de salade. Recouvrez avec l'autre partie des pains.
Placez les hamburgers dans votre four environ 5 minutes.

Dessert

Mangues rôties à la vanille et sorbet



© Picard

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 1 heure 15 minutes

Pour 4 personnes
450 g de mangues en tranches surgelées (Picard) • 500 ml de sorbet noix de coco François Théron (Picard) • 50 g de beurre • 2 c. à s. de sucre cassonade • 1 c. à c. de vanille en poudre • 30 g de pistaches

Dans une grande poêle, faites dorer les mangues non décongelées dans le beurre sur feu moyen. Saupoudrez de sucre et de vanille et laissez cuire 7 minutes en retournant à mi-temps.
Répartissez les mangues dans 4 assiettes ou coupes individuelles, parsemez de pistaches concassées et recouvrez d'une bonne cuillère de sorbet à la noix de coco.

Entrée

Radis, beurre

Plat

Casarecce au loup de mer et aux aubergines

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
350 g de Casarecce La Coliezione Barilla • 250 g de chair de loup de mer • 150 g d'aubergines • 15 tomates-cerise • 5 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge • 1 petite branche de romarin • 1 cuillère à café d'origan • 1 gousse d'ail • sel et poivre

© Barilla

Mettez dans un plat la chair du loup, un peu d'huile, la gousse d'ail coupée en petits morceaux et le romarin, salez, poivrez puis mettez au four à 200°C pendant 5 minutes. Enlevez la chair du loup et coupez-la en morceaux. Coupez les aubergines en dés et faites-les frire dans l'huile restée dans le plat. Ajoutez-y les tomates coupées en deux et laissez mijoter le tout pendant 10 minutes à feu moyen. Ajoutez en dernier la chair du loup et l'origan, vérifiez l'assaisonnement de sel et de poivre et enlevez le plat du feu. Faites cuire les Casarecce dans une grande quantité d'eau salée et égouttez-les ; assaisonnez les pâtes avec la sauce et ajoutez un peut d'eau de cuisson pour que ce soit plus juteux.

Dessert

Gâteau lune, coco mangue

Préparation : 35 minutes
Cuisson : 20 minutes
Repos : 30 minutes

Pour 6 personnes
250 g de farine • 40 g de noix de coco râpée • 4 œufs • 150 g de sucre • 1,5 dl de lait • 1 sachet de levure • 5 cuil. à soupe d'Huile d'Olive Lesieur • 1 cuil. à café de fleur d'oranger • 1 mangue bien mûre • 1 verre de jus de fruits exotiques • 1/2 gousse de vanille

Découpez la mangue en lamelles, arrosez-la de jus de fruits.
Ajoutez le bâton de vanille gratté. Couvrez d'un film alimentaire et réservez le tout au réfrigérateur.
Faites chauffer de l'eau dans un cuiseur vapeur (ou un couscoussier). Badigeonnez d'huile un moule à savarin anti-adhésif (moule en couronne) adapté à la taille du panier vapeur.
Disposez dans un bol la farine tamisée avec la levure, le sucre et la noix de coco râpée.
Formez une fontaine.
Incorporez petit à petit, à l'aide d'un fouet, les œufs battus, l'Huile d'Olive Lesieur et le lait tiède.
Puis battez vigoureusement pour lisser le mélange.
Parfumez avec la fleur d'oranger et versez la préparation dans le moule. Couvrez-le d'un film alimentaire et mettez-le dans le panier à vapeur. Laissez cuire 15/20 mn environ. Démoulez le gâteau encore chaud sur une assiette, laissez-le reposer à température ambiante.

Servez le gâteau tiède avec les lamelles de mangue et le jus de fruits.

Entrée

Salade frisée aux lardons

Plat

Tartare de bœuf version asiatique

Préparation : 20 minutes

Pour 2 personnes

350g de gîte haché • 1 bouquet de coriandre fraîche • 1 cumbawa (À défaut, utiliser du citron vert) • 40g de gingembre • 1 belle tomate • 1 belle aubergine • 4 c. à soupe d'huile d'olive • fleur de sel, poivre cubèbe

Laver et sécher l'aubergine et la tomate.
Couper l'aubergine dans le sens de la longueur en 10 fines tranches de 3 mm à la mandoline ou au couteau.
Faire bien chauffer une poêle antiadhésive sans matière grasse et laisser saisir les tranches d'aubergine de chaque côté jusqu'à temps qu'elles se colorent.
Pendant ce temps, peler le gingembre, le hacher finement avec la moitié du bouquet de coriandre. Couper la tomate en petits dés.
Dans un saladier, bien mélanger à la fourchette la viande, la coriandre, le gingembre et la tomate avec deux cuillerées à soupe d'huile d'olive. Râper le zeste d'un demi cumbawa, saler et poivrer avec 1 cuillerée à café de cubèbe concassé (au pilon ou au moulin). Bien mélanger à nouveau.
Dans une grande assiette, étaler les tranches d'aubergines colorées et les recouvrir avec les deux cuillerées à soupes d'huile restante.
Disposer dans chaque assiette 5 tranches d'aubergine, en les collant les unes aux autres.
Remplir un ramequin de tartare. Le démouler harmonieusement sur les tranches d'aubergine. Décorer d'une feuille de coriandre et de quelques zestes de cumbawa.

© CW

Dessert

Moelleux au citron

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes

150 g de farine (+ une c. à s. pour le moule) • 200 g de sucre • 3 œufs • 3 c. à s. d'huile • une noix de beurre pour le moule • 3 c. à s. de crème fraîche épaisse • 1/4 sachet de levure (5,5g) • les zestes de 4 citrons (environ 32 g)

Faites préchauffer votre four Th. 6 (200°C).
Mélangez soigneusement tous les ingrédients.
Répartissez ce mélange dans un moule à cake préalablement beurré et fariné.
Faites cuire environ 30 minutes.

Entrée

Chou rouge au bacon et pignon

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 3 minutes

Lavez et coupez le chou en fines lanieres.
Pelez et coupez la pomme en dés.
Dans une poêle sans matiere grasse, faites dorer les pignons de pin puis mettez-les de coté.

Préparez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients.
Dans un grand saladier mélangez les lanieres de choux les dés de pommes et la vinaigrette.
Décorez avec les pignons de pin et les Fines de Bacon.

Pour 4 personnes
1/2 chou rouge • 1 pomme rouge • 100 g de Fines de Bacon Herta • 25 g de pignons de pin

Sauce vinaigrette : 5 c à s d'huile • 1 c à s de vinaigre • 1 c à s de moutarde • Sel, poivre

Plat

Omelette, frites

Dessert

Bavarois aux poires

Préparation : 25 minutes
Cuisson : Non

Pour 6 personnes
2 poires bien mûres et juteuses • 150 g de sucre en poudre • 4 à 5 c. à s.d'alcool de poires • 6 feuilles de gélatine • 6 jaunes d'œufs • 1/2 l de lait • 20 cl de crème fraîche Liquide.

Décor : 1 poire • feuilles de menthe.

Coulis : peler les poires, en ôter les parties ligneuses et les pépins. Les réduire en coulis au mixer avec 25 g de sucre en poudre et l'alcool de poires.
Faire ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Faire chauffer le lait.
Crème anglaise : travailler les jaunes d'œufs avec le reste de sucre en poudre jusqu'à ce qu'ils fassent le ruban, puis délayer avec Le lait chaud.
Reserver dans une casserole et faire cuire sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la crème prenne une consistance veloutée et nappante, mais sans Laisser bouillir. Retirer du feu et verser dans un saladier. Ajouter la gélatine. Incorporer le coulis à la crème anglaise, puis mélanger souvent.

Fouetter la crème fraîche froide et l'incorporer à la préparation. Verser cette dernière dans un moule à bavarois. Mettre au réfrigérateur. Démouler. Décorer avec des lamelles de poire et des feuilles de menthe. Servir frais.

© Michel Bury / Cedus

Entrée

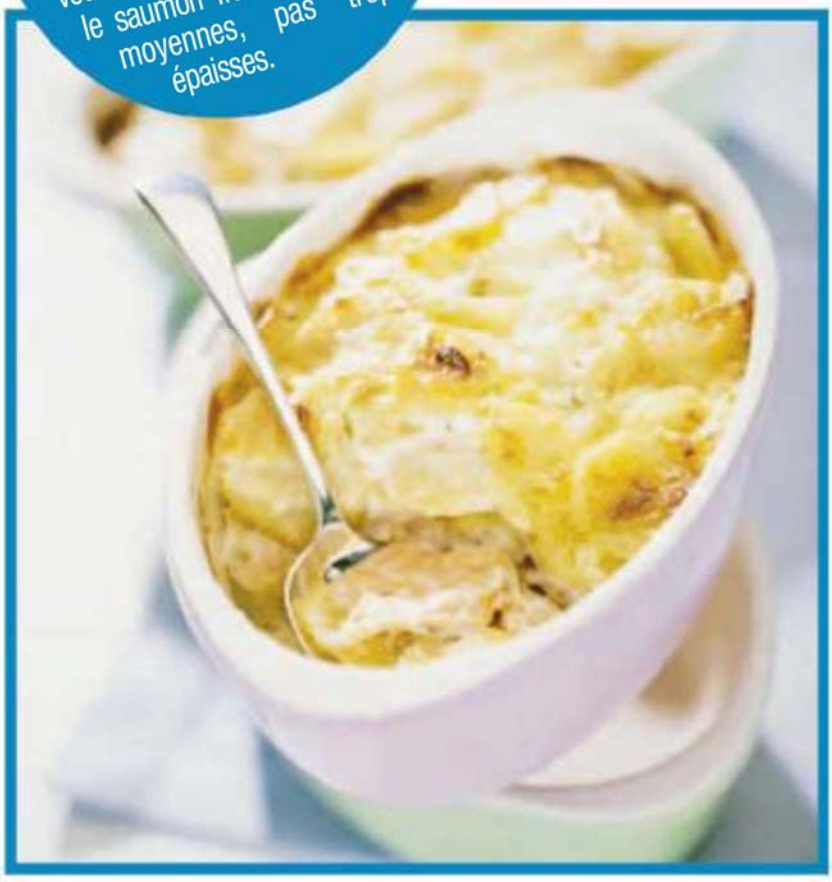
Salade de haricots verts

Plat

Gratin de pommes de terre aux deux saumons

Astuce

Très spectaculaire, ce plat aux allures de fête est unanimement apprécié. Attention à ne pas saler la présentation, le saumon s'en charge…Demandez à votre poissonnier de vous débitez le saumon frais en tranches moyennes, pas trop épaisses.



© CNPT

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 1 heure 15 minutes

Pour 4 personnes

1,5 kg. de pommes de terre à chair ferme (type Franceline, Charlotte, Nicola …) • 1/2 litre de crème fraîche • 30 g. de beurre • 300 g. de saumon frais • 300 g. de saumon fumé • sel, poivre au moulin

Epluchez les pommes de terre et coupez-les en fines lamelles sans les laver pour qu'elles ne rendent pas leur amidon. Mettez les dans une terrine, salez et poivrez. Mélanger avec les doigts pour répartir l'assaisonnement.

Beurrez le plat à gratin. Disposez successivement une première couche de pommes de terre, une couche de saumon fumé, une couche de pommes de terre, une couche de saumon frais, puis une dernière de pommes de terre.

Dans une casserole, faites chauffer la crème pour qu'elle se liquéfie. Versez sur le plat de façon homogène.

Mettez à cuire au four à feu moyen (thermostat 5) pendant 1 h 15 mn.

Quelques minutes avant la fin de la cuisson, augmenter la puissance du four pour dorer le dessus du gratin.

Dessert

Flan ricoré

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

700 ml de lait • 4 c. à s. de Ricoré diluées dans 3 c. à s. d'eau • 4 c. à s. de sucre • 1 c. à s. bombée de farine de maïs • 4 œufs

Préchauffez le four Th. 5 (180°C)

Faites chauffer le lait. Mélangez les œufs, le sucre, la Ricoré et la Maïzena.

Hors du feu incorporez le mélange au lait chaud. Mélangez rapidement.

Versez dans des ramequins et faites cuire au bain-marie dans le four 30 minutes.

Entrée

Bouillon d'algues aux moules

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
24 moules • 2 cuillerées à soupe de fumet de poissons Maggi • 1 poireau • 5 cm de gingembre frais • 1 cuillerée à soupe de sauce de soja • 1 cuillerée à soupe de saké (alcool de riz) • 1 feuille d'algue sèche • 1 citron • 1,5 litre d'eau • Sel, poivre

Brossez les moules, faites-les cuire à couvert dans une casserole contenant 500 ml d'eau. Dès qu'elles s'ouvrent, retirez du feu, sortez les moules et réservez l'eau de cuisson.
Lavez et coupez le poireau en morceaux de 5 cm de long, puis détaillez ces morceaux en petits bâtonnets. Pelez le gingembre et coupez-le en bâtonnets très fins. Filtrez l'eau de cuisson des moules et mélangez-la, dans une casserole, avec 1 litre d'eau. Portez à ébullition, ajoutez le fumet de poissons, le poireau et le gingembre. Laissez cuire à couvert pendant 15 minutes.
Ajoutez le saké, l'algue, la sauce de soja. Salez, poivrez et laissez cuire environ 5 minutes.
Lavez et râpez le zeste du citron. Dans chaque bol, déposez un peu de zeste de citron, 4 moules et recouvrez de bouillon.

Plat

Filet de lieu noir sauce aux fines herbes

© Norge

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 35 minutes

Pour 6 personnes
600 à 800 g de lieu noir de Norvège en filet • 50 g de farine de froment • 1 œuf • 1/2 dl de lait • 50 g de chapelure • 1/2 dl d'huile d'olive • 3 c. à s. de beurre • Sel et poivre

Sauce aux fines herbes :
1 dl de mayonnaise • 1 dl de crème fraîche • 2 c. à s. de cornichon au vinaigre finement haché • 2 c. à s. de ciboulette finement hachée • 1 c. à s. de persil finement haché • 1 c. à c. de moutarde de Dijon • Sel et poivre

Couper le filet en tranches et les essuyer soigneusement.
Saler et poivrer. Les passer dans la farine, l'œuf battu et le lait, puis les enrober de chapelure.
Bien mélanger la mayonnaise, la crème fraîche, les cornichons, les fines herbes et la moutarde.
Saler et poivrer.
Disposer le Lieu Noir de Norvège sur la sauce. Garnir d'une salade de crudités. Servir avec des toasts de pain grillé.

Dessert

Salade de melon

Entrée

Rosette de Lyon, cornichons

Plat

Rôti au miel et au vinaigre

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 1 heure 15 minutes

© CIV

Astuce
Accompagner d'un vin cabernet d'Anjou ou gewurztraminer.

Pour 4 personnes
1 rôti de 1,2 kg • 2 cuillerées à soupe de vinaigre de Xérès • 3 cuillerées à soupe de miel • 1 verre de vin blanc sec • 2 verres d'eau • 20 g de beurre • 1 boîte de tranches d'ananas • 18 mini-maïs • 2 pommes vertes • 1 poivron rouge

Assaisonner le rôti de gros sel et de poivre. Le faire dorer sur toutes ses faces avec l'huile à four chaud (th. 9). Couvrir le rôti d'une feuille de papier d'aluminium et laisser cuire environ 1 h au four (th. 7/8) sans oublier de l'arroser en cours de cuisson. Pendant ce temps, découper les tranches d'ananas en morceaux et couper les pommes en lamelles après les avoir pelées.

Faire sauter ensemble les morceaux de pommes et d'ananas dans le beurre et un peu de miel. Cuire les mini-maïs dans de l'eau bouillante et salée, les égoutter et les faire sauter dans un peu d'huile avec le poivron préalablement émincé. La cuisson terminée, laisser reposer la viande enveloppée dans du papier d'aluminium.
Pendant ce temps, déglacer le plat avec le vinaigre, ajouter le reste du miel, le vin et l'eau. Faire réduire et passer ensuite la sauce obtenue. Rouler le rôti dans cette sauce pour le laquer légèrement. Le découper en tranches et le servir avec les fruits.

Dessert

Flan à la noix de coco

Préparation : 10 minutes
Réfrigération : 1 heure

Pour 6 personnes
8 c. à s. de Lait Concentré Sucré Nestlé • 100 g de noix de coco râpée • 3 œufs • 2 c. à s. de sucre en poudre pour caraméliser le moule • 1/4 de litre d'eau

Préchauffez votre four Th. 5 (150°C).
Mélangez les jaunes d'œufs avec le lait concentré sucré, ajoutez la noix de coco râpée et l'eau, puis incorporez les blancs d'œufs montés en neige.
Versez cette préparation dans un moule à flan caramélisé et faites cuire au four au bain-marie pendant 40 minutes.
Laissez refroidir et servez frais.

Plat unique

Fondue bourguignonne

Dessert

Gâteau choco black and white

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 6 personnes

Mousse au chocolat blanc : 100 g de chocolat blanc • 15 cl de crème fraîche liquide • 1 cuillerée à soupe arasée de sucre glace

Gâteau : 250 g de chocolat riche en cacao • 120 g de beurre mou + un peu pour le moule • 200 g de sucre glace • 6 œufs • 60 g de farine + un peu pour le moule

Ganache : 250 g de chocolat riche en cacao • 25 g de beurre • 15 cl de crème fraîche liquide

Décor : sujets blancs (ruban, motifs en sucre…)

Photo F.O.D / Candi Presse

La veille, préparer la mousse au chocolat blanc : faire fondre le chocolat au bain-marie très doux ou au micro-ondes avec 5 cl de crème fraîche liquide.
Fouetter le reste de crème liquide très froide en chantilly, en lui incorporant le sucre glace, à la fin.
Mêler délicatement les deux préparations et mettre au réfrigérateur jusqu'à utilisation.
Préparer le gâteau : préchauffer le four (thermostat 6 – 180°C).
Beurrer et fariner un moule à manqué.
Faire fondre le chocolat noir et le beurre coupé en morceaux au bain-marie ou au micro-ondes.
Délayer jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse.
Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Battre les jaunes d'œufs avec le sucre glace et les ajouter, hors du feu, à la préparation, puis incorporer la farine tamisée en mélangeant soigneusement.
Fouetter les blancs d'œufs en neige ferme et les incorporer délicatement à la préparation.
Verser dans le moule, enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 30 minutes.
Au sortir du four, laisser tiédir 10 minutes, puis démouler avec précaution sur une grille.
Laisser refroidir complètement et reposer 12 heures.
Le jour même, couper le gâteau en deux horizontalement. Etaler la mousse au chocolat blanc sur le disque de base, puis poser le second disque par-dessus, très délicatement, sans appuyer.
Préparer la ganache : faire fondre le chocolat noir au bain-marie, ajouter le beurre et délayer jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse. Verser alors la crème à la surface du chocolat et fouetter vivement pour obtenir une texture lisse et brillante.
Verser cette ganache sur le gâteau et l'étaler à l'aide d'une spatule métallique souple pour le masquer entièrement.
Laisser raffermir quelques minutes, puis réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
Servir frais après avoir décoré le gâteau de sujets blancs (ruban, motifs en sucre…).

Entrée

Asperges vertes, vinaigrette

Plat

Onglet de bœuf et son escalope de foie gras poêlée au naturel

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
400 gr d'onglet de bœuf Limousin • 2 escalopes de foie gras (500 gr) • 500 gr de pommes de terre " Amandine "de taille moyenne • 3 échalotes • 40 cl de vin rouge • 1 feuille de laurier • 1 branche de thym • environ 100 gr de beurre salé • sel, poivre du moulin • fleur de sel • 5 cl d'huile d'olive

© Germicopa

Mettre dans une poêle 5 cl d'huile d'olive et environ 20 gr de beurre salé, faire chauffer jusqu'à ce que le beurre soit noisetté. Assaisonner l'onglet de fleur de sel et de poivre du moulin et le saisir à feu vif de chaque côté. Baisser le feu et laisser cuire en arrosant avec la matière grasse de manière régulière. Cuire selon votre goût (bleu, saignant, à point).
Pendant la cuisson, faire la sauce :
Ciseler finement les échalotes, les mettre dans une casserole avec 40 cl de vin rouge, 1 feuille de laurier, 1 branche de thym.
Faire réduire presqu'à sec puis monter au fouet environ 80 gr de beurre. Assaisonner.
Ne pas faire bouillir. Réserver au chaud.
Tailler les pommes de terre " Amandine " en potatœs avec la peau et les cuire comme des frites traditionnelles.
Saler à la fleur de sel. Cuire les escalopes de foie gras au dernier moment : assaisonner des deux côtés de sel, de poivre et de sucre. Les mettre dans une poêle bien chaude sans matière grasse. Cuire de chaque côté environ 1 mn 30 Dresser sur un plat ou une assiette.

Dessert

Cassolette de fruits d'hiver

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 35 minutes

Pour 6 personnes
1 rouleau de pâte feuilletée • 1 œuf battu avec une cuil. à soupe de lait (pour dorer la pâte) • 2 poires • 2 pommes 2 oranges • 3 kiwis • 1 gousse de vanille • 40 g de gingembre frais • 3 cuil. à soupe d'Huile d'Olive Lesieur • 100 g de sucre • 1 dl d'eau

Faites bouillir l'eau et le sucre, ajoutez la gousse de vanille fendue et laissez refroidir. Préchauffez le four à 180°C (th 6). Epluchez les fruits, coupez-les en gros dés.
Faites chauffer l'Huile d'Olive Lesieur dans une poêle, verser les dés de pommes et de poires avec le gingembre râpé.
Laissez cuire 4/5 mn à feu doux (ils doivent conserver leur forme).
Répartissez les fruits dans les bols, versez 3 cuil. de sirop vanille et un petit morceau de gousse de vanille.
Passez un peu d'œuf battu sur le bord de chaque bol, recouvrez chaque bol d'un disque de pâte feuilletée découpé dans le rouleau de pâte pré-étalée.
Badigeonnez la surface d'œuf battu et mettez au four 20 mn.
Quand le feuilletage est bien doré, sortez les cassolettes, servez-les sans attendre.

Astuce
Vous pouvez accompagner les cassolettes de fruit d'une boule de glace vanille ou de glace caramel.

Entrée

Soupe froide à la tomate

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 5 minutes
Réfrigération : 2 heures

Pour 4 personnes
2 cubes de bouillon de poule au pot Maggi • 500 ml d'eau • 1 grand verre de jus de tomate (frais ou en boîte), environ 200 ml • Sel de céleri • 1 cuillerée à soupe de cerfeuil haché

Dans une casserole, faites bouillir l'eau. Hors du feu, faites dissoudre les cubes de bouillon dans l'eau chaude. Ajoutez le jus de tomate. Saupoudrez largement avec le sel de céleri et le cerfeuil haché. Laissez tiédir, puis stockez au réfrigérateur pour au moins 1 heure. Servez glacé dans des verres ou des bols.

Plat

Suprême de volaille à la Fourme d'Ambert

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 6 personnes
6 filets de volaille (pintade ou poulet) • chou vert • 50 g de beurre • 12 tranches fines de poitrine de porc salée • Sel et poivre

Sauce : 250 g de fourme d'Ambert • 3 dl de crème liquide • Sel et poivre

Détailler les feuilles de chou pour enlever la cote et les laver. Emincer le chou et le cuire à l'eau salée; lorsqu'il est cuit, ajouter le beurre et assaisonner. Réserver.
A l'aide d'un couteau, ouvrir chaque filet de volaille sans le couper en deux, ceci pour permettre de le farcir avec le chou. Disposer le chou sur le filet de volaille et replier par dessus le reste du filet. Votre volaille est alors farcie avec le chou à l'intérieur. Pour faciliter la présentation des filets de volaille farcis, mettre deux tranches de poitrine salée à chaque tiers du filet. Cela permettra de tenir le filet de volaille et de lui donner une forme arrondie sur le dessus.
Confectionner la sauce à la fourme d'Ambert.
Faire bouillir la crème liquide et ajouter la fourme d'Ambert émiettée.
Laisser reprendre l'ébullition et mixer de façon à ce que la sauce soit lisse. Tenir la sauce au chaud.
Cuire les filets de volaille au four à vapeur (pendant 12 minutes) ou à la cocotte minute (pendant 8 minutes). Dresser ensuite les filets de volaille, les couper en deux juste entre les deux tranches de poitrine de porc pour laisser voir le chou et la chair de la volaille.
Disposer dans chaque assiette les filets ouverts et la sauce à la fourme d'Ambert autour. Servir très chaud.

© Fourme d'Ambert

Dessert

Laitage

Entrée

Salade de gésiers

Plat

Cuisses de poulet aux olives

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
4 cuisses de poulet • 2 c. à c. de Fond de Volaille Maggi • 1 poireau • 100 g d'olives vertes • 125 ml de vin blanc • 1/4 de litre d'eau • 1 c. à s. d'huile d'olive • 1 c. à c. de ciboulette

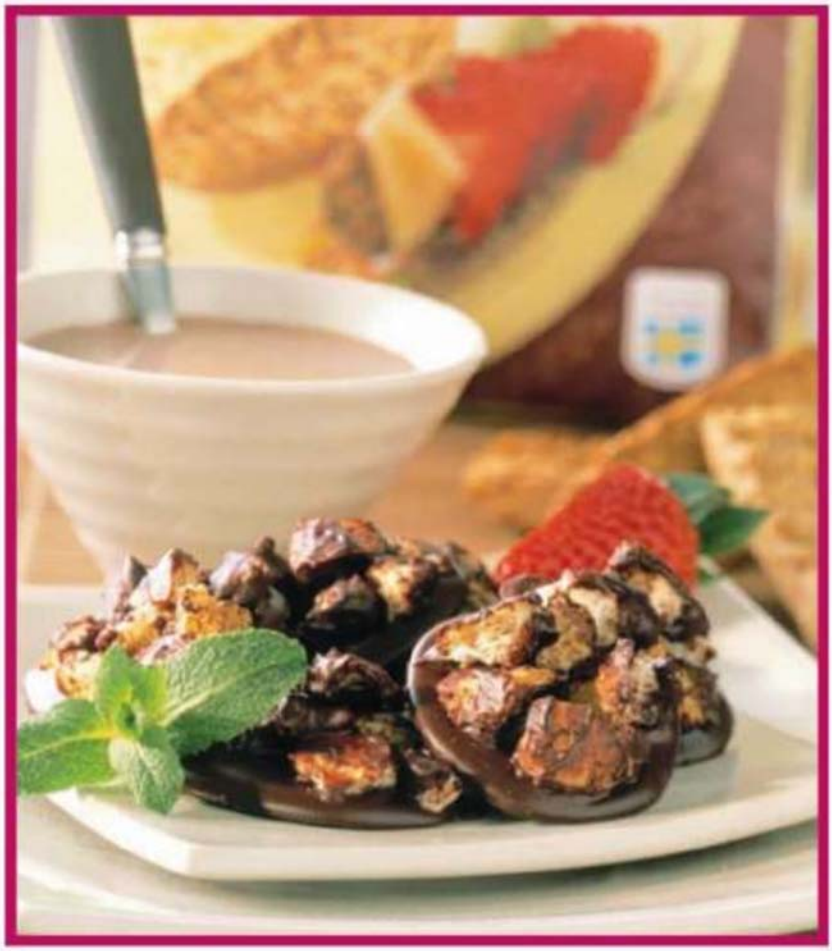
Lavez et émincez le blanc du poireau.
Dans une cocotte, faites dorer les cuisses de poulet avec l'huile d'olive.
Ajoutez les olives et le poireau et faites-les revenir également.

Astuce
Vous pouvez accompagner ce plat d'une poêlée de légumes méridionale (courgettes, aubergines, tomates, poivrons).

Versez l'eau, le vin blanc et le Fond de Volaille. Mélangez, laissez mijoter sur feu doux pendant 15 minutes à couvert et servez.

Dessert

Palets complets au chocolat



© Krisprolls

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 4 personnes
200 g de chocolat noir • 5 pains Krisprolls complets

Concassez les pains Krisprolls complets de manière à obtenir de petites pépites

Cassez le chocolat en morceaux
Placez-les dans une casserole
Ajoutez une cuillerée à soupe d'eau froide
Placez la casserole au bain-marie à feu doux
Laissez fondre le chocolat. Lissez-le à l'aide d'un fouet
Réservez la moitié du chocolat
Ajoutez les pains Krisprolls concassés en pépites. Mélangez
Recouvrez une plaque à pâtisserie d'une feuille de papier sulfurisé
Déposez 1 cuillère à café de chocolat sur la feuille
Déposez dessus un petit tas de pépites de Krisprolls enrobés de chocolat
Laissez refroidir à température ambiante

Entrée

Mêlée de crevettes à l'anteh

Préparation : 10 minutes
Cuisson : Non
Réfrigération : 30 minutes

Pour 4 personnes

20 grosses crevettes roses cuites • 2 pots de 125 g de yaourt nature Kremly de Nestlé • 1 cuillerée à soupe bombée d'aneth ciselée • 1 laitue • 1/2 citron vert • Sel et poivre

Astuce
Finalisez la présentation avec des tomates cerise coupées en deux.

Prélevez le zeste du demi-citron et coupez-le en bâtonnets très fins. Puis pressez le jus. Dans un petit saladier, mélangez le yaourt, le jus de citron et l'aneth. Salez, poivrez et placez au réfrigérateur environ 30 minutes. Lavez et essorez les feuilles de salade. Décortiquez les crevettes. Au moment de servir, coupez les feuilles de salade en lanières, répartissez-les sur vos assiettes, disposez 5 crevettes par personne et nappez d'un ruban de sauce au yaourt. Décorez avec les zestes de citron.

Plat

Travers de porc au caramel

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 40 minutes

Pour 6 personnes

1 kilo de travers de porc (12 tranches) • 10 cl de vin doux naturel (type Banyuls) • 10 cl de vin blanc sec • 3 c. à s. de Viandox de Knorr • 1 c. à c. de Tabasco • 1 gousse d'ail • 1 petit oignon • 4 c. à s. d'huile d'olive • 1 c. à c. de poivre en grains

POUR LA GARNITURE : 4 tomates bien mûres • 6 brins de persil • 2 gousses d'ail ou 1 échalote • 2 c. à s. de chapelure

Astuce
Vous pouvez également servir avec des pommes de terre nouvelles cuites à la vapeur.

© Unilever

Faire dorer dans une cocotte les travers de porc dans 2 c. à s. d'huile d'olive. Ôter aussitôt la graisse de la cocotte avec du papier absorbant et y verser le vin doux, ajouter le Viandox et le Tabasco. Remettre la viande à feu moyen. Couper les oignons en tranches, intégrer à la préparation ainsi que le poivre en grains. Bien mélanger. Baisser le feu et laisser mijoter 30 minutes. Ajouter le vin blanc. Ecraser l'ail (ou émincer finement l'échalote), le mélanger au persil ciselé et à la chapelure. Saler, poivrer. Répartir ce mélange sur les tomates coupées en deux. Dans un plat allant au four, verser 1 c. à s. d'huile d'olive, poser les tomates et verser le reste d'huile. Cuire 20 minutes sous le grill. Servir les travers avec la sauce en cordon et les tomates autour.

Dessert

Fraises à la Chantilly

Entrée

Mini flammen kuechen

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
1 gros oignon • 200 g de fromage blanc battu à 40 % • 1 pâte feuilletée créative prête à dérouler Herta • 100 g de lardons allumettes natures Herta • Sel, poivre

Préchauffez votre four Th.7 (220°C). Pelez et émincez l'oignon. Déroulez votre pâte sur la plaque de votre four en conservant la feuille de cuisson et coupez-la en 6 rectangles.
Sur chaque rectangle étalez le fromage blanc, salez, poivrez. Ajoutez les oignons et les lardons. Faites cuire au milieu de votre four environ 20 minutes.

Plat

Cannellonis de veau tomatés à la sauge et chanterelles

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 3 heures

Pour 4 personnes
8 cannellonis • 2 jarrets de veau • 4 c. à soupe de concassée de tomates • 1/2 botte de sauge • 200 g de chanterelles ou girolles • 2 échalotes hachées • 1 noix de beurre • 4 c. à soupe de persil plat ciselé • 10 cl de fond de veau • Sel, poivre

GARNITURE AROMATIQUE : 1 carotte • 1 oignon • 1 bouquet garni • 1/2 poireau

© Veau de la Pentecôte

Faire cuire les jarrets de veau dans l'eau avec la garniture aromatique pendant 3 heures environ. Réserver le bouillon. Laisser tiédir puis effilocher la chair des jarrets. La mettre dans un saladier avec la concassée de tomates et un peu
de sauge ciselée. Saler, poivrer et mélanger. Vérifier l'onctuosité et ajouter si nécessaire un peu de concassée de tomates.
Dans de l'eau bouillante salée, faire cuire les cannellonis "al dente". Laisser tiédir avant de les farcir avec la préparation à la viande. Réserver à plat dans un récipient supportant le feu.

Passer rapidement les champignons sous l'eau froide puis les égoutter sur du papier absorbant. Les faire sauter au beurre pendant 3 minutes puis ajouter les échalotes et le persil. Saler et poivrer.
Pendant ce temps, réchauffer les cannellonis dans le bouillon et faire chauffer le fond de veau.
Dresser deux cannellonis dans chaque assiette. Les napper de champignons et les arroser de fond de veau.
Servir immédiatement.

Dessert

Melon

Entrée

Œufs durs mayonnaise

Plat

Coques croustillantes façon hachis parmentier

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 6 personnes
1 sachet de 125 g de Mousline nature • 400 g de bœuf haché • 2 c. à c. de Fond de Veau Maggi • 1 oignon • 1/2 carotte • 400 ml de lait • 350 ml d'eau • 6 c. à s. de chapelure • 2 c. à s. d'huile d'olive

Préchauffez votre four Th. 8 (240°C). Préparez la purée avec l'eau et 400 ml de lait. Pelez et hachez l'oignon. Lavez, pelez et coupez la carotte en tous petits dés. Dans une poêle, faites revenir l'oignon avec l'huile. Ajoutez la carotte et faites cuire environ 5 minutes. Ajoutez le bœuf, le Fond de Veau, 100 ml d'eau et faites cuire à nouveau 8 minutes. Mixez grossièrement la préparation de manière à conserver des morceaux. A l'aide de deux cuillères à café faites des quenelles de viande. Enrobez-les d'une couche d'un demi centimètre de purée.

Astuce
Servez sur une salade verte

Moulez-les de façon à obtenir un rectangle. Roulez-les dans la chapelure puis ajoutez dessus quelques gouttes d'huile. Déposez-les sur la plaque de votre four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.
Faites cuire dans votre four environ 15 minutes.

Dessert

Sablé de granité de pomme et noix

© Pommes du Limousin

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 1 heure

Pour 4 personnes
4 pommes du Limousin-Golden d'altitude • 250 g de pâte sablée ou brisée pur beurre • le jus d'un demi citron non traité • 6 c. à s. de sucre semoule • 1 œuf entier • 1 c. à s. de farine • 1 pincée de cannelle en poudre • 20 cerneaux de noix du Périgord

Eplucher les pommes, les fendre en deux, les épépiner; avec 16 cerneaux de noix du Périgord, les hacher grosseur moyenne à la machine; dans une jatte, les mélanger avec le jus de citron et 5 cuillerées à soupe de sucre semoule.
Placer le récipient au congélateur, remuer toutes les 10 minutes avec une fourchette; 1h30 après, le granité est terminé. Fariner la table de cuisine, étendre la pâte, à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un bol de 5 cms environ de diamètre découper 8 cercles, les ranger délicatement sur une plaque à pâtisserie, battre dans un bol l'œuf et le sucre restant pour en badigeonner les sablés. Poser sur 4 un cerneau de noix, enfourner pour 15 minutes environ thermostat 6/7. Attendre 3 minutes après la sortie du four pour décoller les sablés à l'aide d'une spatule; au moment de servir poser un sablé sur chaque assiette, masquer de granité puis recouvrir d'un sablé avec cerneau. Servir immédiatement.

Entrée

Croquettes de lentilles au safran et épices

© Vins du Centre Loire

Préparation : 15 minutes
Repos : 12 heures + 30 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 6 personnes
370 g de lentilles vertes du Berry • 1 gros oignon • 2 gousses d'ail • 1 grosse pomme de terre • 90 g de farine • 5 cl d'huile d'olive • Sel, poivre • 1 c. à c. de graines de cumin • 1 c. à c. de graines de coriandre concassées • 1 dose de safran

Couvrez les lentilles d'eau froide et laissez-les tremper 1 nuit. Le lendemain, égouttez-les soigneusement. Pelez l'oignon et la pomme de terre puis râpez-les.

Dans un saladier, mélangez les lentilles, l'oignon et la pomme de terre râpés, l'ail pelé et haché, la farine, les épices et du sel. Mélangez bien puis formez des boulettes de la taille d'une noix et posez-les sur du papier d'aluminium. Couvrez et mettez au frais 30 mn.

Faites chauffer l'huile dans 2 poêles puis faites dorer les boulettes à feu modéré 7 à 8 min de chaque côté. Les boulettes doivent être bien grillées et craquantes; servez-les à l'apéritif sur une assiette avec des pics.

Plat

Rizotto au jambon

Dessert

Millefeuilles de fruits frais

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 30 minutes
Réfrigération : 30 minutes

Pour 4 personnes
4 feuilles de brick • 20 g de chocolat Nestlé dessert corsé • 2 grappes de raisin noir (environ 50 grains) • 1 pomme • 1 poire • 50 g de sucre en poudre

Mixez les grains de 2 grappes de raisin noir. Conservez 12 grains de raisin. Passez le raisin mixé dans une passoire fine. Prélevez 200 ml de jus de raisin. Dans une casserole, portez à ébullition le jus de raisin et le sucre en poudre pendant 10 minutes environ. Mélangez de temps en temps et écumez la confiture en fin de cuisson. Versez la confiture dans un bol et faites-la refroidir environ 30 minutes. Préchauffez votre four en position gril. Beurrez les feuilles de brick. Placez une feuille dans un petit saladier ou un grand bol pour lui donner une forme de "*panier*". Faites dorer 1 minute sous le gril de votre four. Faites de même pour les 3 autres feuilles. Lavez, pelez et coupez la pomme et la poire en fines lamelles. Coupez les grains de raisin restants en 2. Râpez le chocolat à l'aide d'un couteau-économe. Placez une couche de lamelles de pomme puis de lamelles de poires puis des demi-grains de raisin. Nappez de gelée et saupoudrez de copeaux de chocolat.

Plat unique

Enchiladas

Astuce
Servez les enchiladas avec de la salade verte. Remplacez le gruyère rapé par du parmesan.

Préparation : 20 minutes
20 minutes

Pour 4 personnes
600 g d'escalopes de poulet • 1 pot de 520 g de coulis aux tomates fraîches Buitoni • 6 piments doux verts • 1 gros oignon • 2 cuillerées à soupe de coriandre fraîche ciselée • 1 œuf • 500 g de crème fraîche • 8 tortillas • 100 g de gruyère râpé • 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

Préchauffez votre four Th. 6 (200°C).
Coupez le poulet en petits dés. Pelez et émincez l'oignon.
Lavez et coupez les piments dans le sens de la longueur. Epépinez-les soigneusement et rincez-les sous l'eau. Emincez-les.
Dans une poêle, faites chauffer l'huile. Ajoutez le poulet et faites-le dorer.
Réservez-le dans un saladier avec l'oignon émincé cru.
Dans la même poêle, faite revenir les piments émincés pour qu'ils soient légèrement dorés.
Mixez le coulis de tomate, la crème fraîche, l'œuf, les piments et la coriandre.
Dans le saladier contenant le poulet, versez les 3/4 de la sauce. Mélangez.
Garnissez chaque tortillas d'environ 3 cuillerées à soupe de préparation au poulet et placez-les dans un (ou 2) plat(s) à gratin.
Recouvrez du reste de sauce et du gruyère râpé. Faites cuire dans votre four environ 15 minutes.

Dessert

Pets de none aux pommes

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
30 cl de lait • 100 grs de beurre • 1 pincée de sel fin • 400 g de farine fluide • 1 sachet de sucre vanillé • sucre semoule • 2 pommes du Limousin pelées, épépinées, émincées en tranches fines • 7 œufs frais entiers • 1 nuage de cannelle en poudre • huile de friture

Dans une casserole inoxydable, porter à ébullition le lait, les pommes, le sucre vanillé, la cannelle, le beurre.
Baisser le feu, laisser frémir 5 minutes, puis passer le tout au mixeur; remettre la casserole sur le feu.
A ébullition, incorporer la farine à l'aide d'une spatule.
Sécher le mélange sur feu doux, puis hors du feu incorporer les œufs progressivement.
Chauffer la friture.
Lorsqu'elle chante, y déposer délicatement des noix de pâte prélevées à l'aide d'une cuillère à entremets.
Lorsque les pêts de nonne ont une belle couleur noisette claire, les égoutter sur un papier absorbant.
Les saupoudrer de sucre semoule.
Servir chaud.

© Pommes du Limousin

Plat unique

Nids de spaghettis au pesto et Rocamadour

© Rocamadour

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

2 Rocamadour • 400 g de spaghetti • 3 c. à s. de pesto • 100 g de petits champignons de Paris, 1 branche de basilic • 1 c. à s. de pignons de pin • 1 c. à s. d'huile d'olive • 1 gousse d'ail, sel, poivre.

Lavez les champignons et coupez-les en quatre après les avoir débarrassé de la base de leur pied sablonneux. Pelez et hachez la gousse d'ail.

Mettez l'huile d'olive à chauffer dans une poêle. Versez l'ail puis les champignons et laissez dorer. Réservez au chaud.
Plongez les spaghettis dans une casserole d'eau bouillante salée et laissez cuire le temps indiqué. Egouttez et versez dans un plat. Mélangez avec le pesto et répartissez dans 4 assiettes. Saupoudrez de basilic ciselé, ajoutez les champignons et les pignons de pin puis répartissez dans 4 assiettes. Recouvrez de 2 quartiers de Rocamadour et servez.

Dessert

Lingot de crêpes en ganache

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 15 minutes
Réfrigération : 3 heures

Pour 4 personnes

PATE A CREPES : 100 g de farine • 2 œufs • 1/4 de litre de lait • 40 g de beurre • 2 c. à s. de Grand Marnier • 200 g de confiture d'un mélange d'agrumes (citron, pamplemousse, orange)

GANACHE : 400 g de chocolat Nestlé Dessert • 2 briques de 20 cl de crème liquide

Préparation de la pâte à crêpes : Faites tiédir le lait avec le beurre. Dans un saladier, mettez la farine, creusez un puits, ajoutez les œufs et mélangez en versant progressivement le lait tiède. Parfumez avec le Grand-Marnier. Faites cuire les crêpes dans une poêle beurrée et laissez-les refroidir.

Préparation de la ganache : Dans un petit saladier, cassez le chocolat en petits morceaux. Portez la crème à ébullition et versez-la sur le chocolat. Couvrez et attendez 2 à 3 minutes puis remuez vigoureusement avec un fouet pour obtenir une crème lisse.

Etalez 2 crêpes l'une sur l'autre et nappez-les de confiture. Couvrez-les de 2 autres crêpes et nappez à nouveau de confiture, ceci jusqu'à épuisement des crêpes. Roulez l'ensemble des crêpes en serrant bien de manière à former une bûche et coupez les deux extrémités. Etalez une feuille de papier sulfurisé dans le fond d'un moule à cake en la laissant déborder de chaque côté. Versez une couche de ganache dans le fond du moule. Posez au centre les crêpes roulées en bûche et couvrez avec le reste de ganache. Tapotez le moule pour bien répartir l'ensemble et faites prendre au réfrigérateur. Au moment de servir, démoulez la bûche en trempant le fond du moule dans de l'eau chaude et en soulevant le papier qui dépasse.

Entrée

Cocombres à la menthe

Plat

Tourte de pommes de terre aux écrevisses

© Vins du Centre Loire

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 1 heure

Pour 6 personnes
200 g d'écrevisses décortiquées (fraîches ou en barquettes sous vide) • 400 g de pommes de terre à chair ferme • 1 gros oignon • 2 échalotes • 2 c. à s. d'aneth ciselée (fraîche ou surgelée) • 2 rouleaux de pâte feuilletée pur beurre • 15 cl de crème fraîche liquide • 1 jaune d'œuf • 40 g de beurre • 3 c. à s. de sauce Nantua ou 4 c. à s. de bisque de homard (en boîte) • sel, poivre, farine

Tapissez un moule à tourte beurré et fariné d'une pâte feuilletée déroulée, la pâte doit légèrement déborder sur les côtés. Pelez les oignons, les échalotes et les pommes de terre et coupez-les en tranches très fines.
Préchauffez le four à th 5-6 (170°C). Sur le fond de pâte, disposez une couche de pommes de terre, puis parsemez de rondelles d'oignons, d'échalotes et d'aneth ciselée. Salez, poivrez, parsemez d'écrevisses et de 30 g de beurre en noisettes. Terminez avec le reste de pommes de terre, d'oignon et d'échalotes.
Recouvrez de la seconde abaisse de pâte. Soudez les bords en les relevant légèrement et en les ondulant. Pratiquez un trou au milieu de la pâte que vous maintiendrez avec un rouleau de carton en forme de cheminée : cette précaution est indispensable pour laisser échapper la vapeur en cours de cuisson.
Badigeonnez la surface de la tourte avec un jaune d'œuf battu. Puis tracez des croisillons à la surface avec le dos de la lame d'un couteau. Enfournez pour 50 m in à 1 h. Recouvrez d'un papier d'aluminium si la pâte dore trop vite.
Mélangez la crème à la sauce de crustacés. Faites bouillir puis gardez au chaud. Sortez la tourte du four, démoulez-la délicatement sur un plat rond et retirez la cheminée de carton. Versez la crème de crustacés par l'orifice et servez bien chaud avec une salade verte.

Dessert

Tarte minute pomme et caramel

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 4 personnes
2 pommes Pink Lady • 4 feuilles de brick • 5 cl d'eau • 2 sticks Canderel Caramel

Préchauffez votre four à 220°C. Epluchez les pommes et les taillez en fines tranches. Dans une casserole, mélangez l'eau avec Canderel Caramel. Ajoutez les tranches de pomme et faites cuire jusqu'à complète évaporation de l'eau.
Détaillez les 4 feuilles de brick en cercles de 10 cm et mettez-les au four 4 à 6 minutes à 220°. A la sortie du four, répartissez harmonieusement les tranches de pomme sur chaque cercle de feuille de brick et servez sans tarder.

Entrée

Nems à la mexicaine

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

1 boîte de maïs en grain (140 g environ) • 1 boîte de haricots rouges (130 g environ) • 200 g lardons nature Herta • 4 feuilles de brick • 1 boîte de concassée de tomates (100 g environ) • 1/2 poivron rouge • 4 cuillerées à soupe d'huile • 1 pointe de chili en poudre

Egouttez et rincez séparément le maïs, les haricots rouges et les poivrons.
Faites revenir les lardons et le poivron coupé en dés dans une poêle sans matière grasse.
Ajoutez les différents légumes, la concassée de tomates et le chili. Laissez cuire pendant 10 minutes en remuant régulièrement.
Posez les feuilles de brick bien à plat. Déposez au centre de chaque feuille 1/4 du mélange de légumes. Roulez la feuille comme un nem.
Faites chauffer l'huile dans une poêle. Lorsqu'elle est chaude, déposez les rouleaux et faites-les saisir quelques minutes en prenant soin de les retourner régulièrement jusqu'à ce qu'ils prennent une belle couleur blonde.

Astuce
Servez ces nems sur un lit de salade avec une sauce guacamole ou un coulis de tomate épicé au tabasco.

Plat

Curry de saumon et moules aux pois gourmands

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

500 g de Saumon Ecossais Label Rouge • 150 gr de moules décortiquées • 10 cl de jus de cuisson des moules • 10 cl de lait de coco • 15 cl de crème liquide • 200 gr de pois gourmands • 1 cuillérée à café de curry

Faites cuire les pois gourmands 3 à 5 minutes dans l'eau bouillante salée, égouttez-les et passez-les aussitôt sous l'eau froide. Réduisez de moitié le jus de cuisson des moules. Ajoutez le lait de coco, la crème et le curry.
Assaisonnez, laissez réduire le tout 10 minutes sur feu moyen.

© Saumon Ecossais Label Rouge

Mixez la sauce pour la lisser. Taillez le saumon en morceaux, faites-le saisir 2 minutes à la poêle dans une cuillérée d'huile d'olive. Mettez le saumon, les moules et les pois gourmands à chauffer dans la sauce sans la faire bouillir.
Servez bien chaud.

Dessert

Blanc-manger

Plat unique

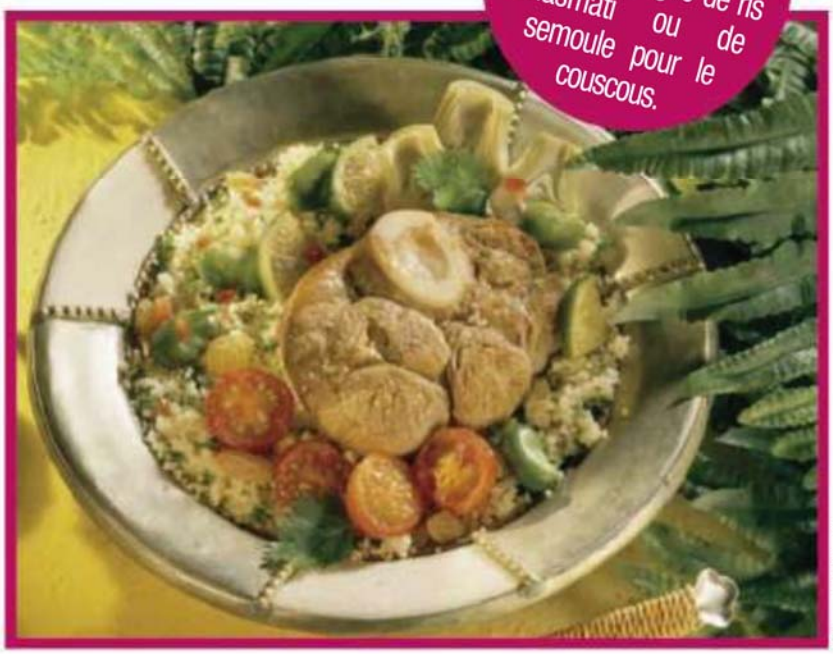
Tajine de veau aux jeunes fèves et petits violets

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 1 heure 30 minutes

Pour 6 personnes
12 tranches de jarret de veau • farine et beurre • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 200 g de petits oignons nouveaux • 500 g de fèves fraîches • 1 citron lime • 12 petits artichauts violets • 1 c. à soupe de coriandre • 20 cl de vin blanc doux • Sucre • Ail • 1 c. à soupe de sauce soja • 2 tomates • Sel, poivre

Frottez la mœlle de l'os des tranches avec du sel de façon à ce qu'elle ne s'échappe pas à la cuisson. Entaillez le pourtour des tranches tous les 2 ou 3 cm pour que la viande ne se rétracte pas à la cuisson. Farinez légèrement les tranches.
Faites chauffer 2 cuillerées d'huile d'olive dans une poêle et faites-y rissoler à feu moyen les morceaux de jarret de veau sur tous les côtés jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Reservez-les.
Dans une grande cocotte, faites blondir à l'huile d'olive une gousse d'ail et les petits oignons puis mouiller avec le vin blanc. Ajoutez la coriandre et mettez les morceaux de viande dans la cocotte. Salez, poivrez puis couvrez et laissez mijoter 40 minutes.
Pendant ce temps, pelez les tomates, coupez-les en morceaux. Coupez le citron " *lime*" en rondelles que vous ferez revenir à la poêle avec du beurre et du sucre jusqu'à les confire.
Ajoutez-les avec la sauce de soja dans la cocotte. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et poursuivez la cuisson encore 30 minutes.
Faites blanchir les fèves 2 minutes à l'eau bouillante. Égouttez et enlevez leur peau. Réservez. Coupez les petits violets en quartiers. Ajoutez fèves et quartiers d'artichauts dans la cocotte. Poursuivez la cuisson 8 minutes à feu doux.

Astuce
Vous pouvez servir ce plat accompagné de ris Bhasmati ou de semoule pour le couscous.



©Veau de la Pentecôte

Dessert

Madeleines au chocolat et zestes de citron

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 5 personnes
200 g de chocolat Nestlé Dessert • 3 œufs • 150 g de farine • 125 g de beurre • 100 g de sucre en poudre • 1 citron

Préchauffez le four Th. 7 (220°C). Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre à feu doux avec le beurre. Travaillez les œufs entiers avec le sucre afin d'obtenir une pâte blanche. Ajoutez progressivement la farine tamisée le chocolat et le zeste de citron finement râpé. Versez la préparation au 2/3 dans des moules à madeleine beurrés et farinés. Faites cuire 8 à 10 mn au four Th. 7 (220°C) démoulez puis laissez refroidir sur une grille.

Plat unique

Endives croquantes, poires, parmesan et noisettes

© Les Endiviers

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

4 endives • 2 poires Conférence • 200 g de parmesan râpé frais • Four préchauffé à 180 °/Th6 • 40 g de noisettes grillées • Huile de noisettes • Sel et poivre du moulin

En premier lieu ôter la feuille extérieure des endives et trancher les endives à la base.
Préchauffer le four,disposer sur du papier sulfurisé le parmesan râpé en 12 cercles et laisser cuire en surveillant jusqu 'à brunissement.Prendre délicatement les tuiles et les disposer sur un verre pour les former.

Pour une entrée élégante confectionner des assiettes individuelles en disposant les lamelles de poires,les noisettes concassées et les endives. Assaisonner d 'huile,de sel et de poivre puis disposer les tuiles.
Il est possible aussi de saupoudrer du parmesan frais afin de réveiller un peu plus les papilles.

Dessert

Gâteau mousseux au chocolat et fondant de bananes

Préparation : 20 minutes
Réfrigération : 3 heures

Pour 8 personnes

4 bananes • 1 tablette de Nestlé Dessert au lait • 6 œufs • 200 g de fromage blanc battu • 5 feuilles de gélatine • 1 c. à s. de sucre roux

Préparez la mousse au chocolat : dans un saladier, faites fondre le chocolat au four à micro-ondes selon le mode d'emploi. Faites ramollir 2 feuilles de gélatine dans un bol d'eau. Egouttez-les et ajoutez une cuillerée à soupe d'eau bouillante pour les faire fondre. Ajoutez-les au chocolat fondu, mélangez bien. Ajoutez les jaunes d'œufs au chocolat. Battez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement. Versez dans un moule à manqué recouvert de film alimentaire et placez 1 heure au réfrigérateur.
Préparez le fondant de bananes : coupez les bananes en rondelles. Dans une poêle, faites-les revenir 2 minutes avec le sucre roux.
Faites ramollir 3 feuilles de gélatine dans un bol d'eau. Egouttez-les, replacez-les dans le bol et ajoutez une cuillerée à soupe d'eau bouillante. Mélangez. Ajoutez la gélatine fondue au fromage blanc. Ajoutez les bananes et mélangez. Versez délicatement sur la mousse au chocolat et faites prendre 2 heures au réfrigérateur. Démoulez et servez rapidement.

Entrée

Mini brochette de tortilla aux champignons et allumettes de jambon

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 18 minutes

Pour 4 personnes
5 œufs • 200 g de cubes de pommes de terre précuites surgelées • 200 g de champignons de Paris frais • 150 g d'Allumettes de Jambon Herta • 300 g de tomates cerises • 2 c. à s. de persil ciselé • 2 c. à s. d'huile

Nettoyez les champignons et coupez-les en lamelles. Faites-les revenir dans une pœle avec deux cuillerées à soupe d'huile 3 minutes à feu vif. Ajoutez les dés de pommes de terre dégelés et faites cuire 5 minutes à feu vif.
Ajoutez le persil et les allumettes de jambon. Faites cuire 2 minutes en mélangeant.
Ajoutez les œufs battus. Faites cuire 6 minutes à feu moyen. Retournez l'omelette dans un plat et glissez-la dans la poêle. Faites cuire à nouveau 2 minutes. Coupez des carrés de 3 cm de côté. Sur chaque cure-dent, enfoncez une tomate cerise et un morceau de tortilla.

Plat

Picata de veau aux noix de pécan

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
600 g de veau de lait en tranches de 2 mm • 100 g de noix de pécan non salées • 8 mini-navets • 8 mini-carottes • 4 courgettes • 40 g de pois Mange-tout • 120 g de pommes de terre ratte • 80 g de fèves • 1/2 l de jus de veau à faire réduire de moitié • 60 g de jambon " *Noir de Bigorre* " en copeaux • Beurre • Huile d'olive • Sel, poivre

Trier et laver les légumes. Les cuire croquants. Réserver.
Saisir les tranches de veau dans un poêle antiadhésive très chaude avec un peu d'huile d'olive. Laisser environ 5 secondes sur chaque face. Réserver les tranches de veau sur du papier absorbant pour éliminer l'excédent d'eau de cuisson.
Déglacer la poêle puis faire fondre une noix de beurre : y faire suivre les légumes quelques instants puis déglacer avec le jus de veau réduit. Laisser réduire de moitié.
Emincer très finement les noix de pécan. Les réserver.
Disposer au centre de chaque assiette les fines tranches de veau en étoile, saupoudrer de noix de pécan ; sur chaque tranche déposer un copeau de jambon " *Noir de Bigorre* ".
Disposer les légumes en bas de l'assiette ou les servir dans une petit cocotte en fonte. Arroser avec le jus de veau réduit qui a servi à la cuisson des légumes. Servir aussitôt.

© Veau de la Pentecôte

Dessert

Pastèque

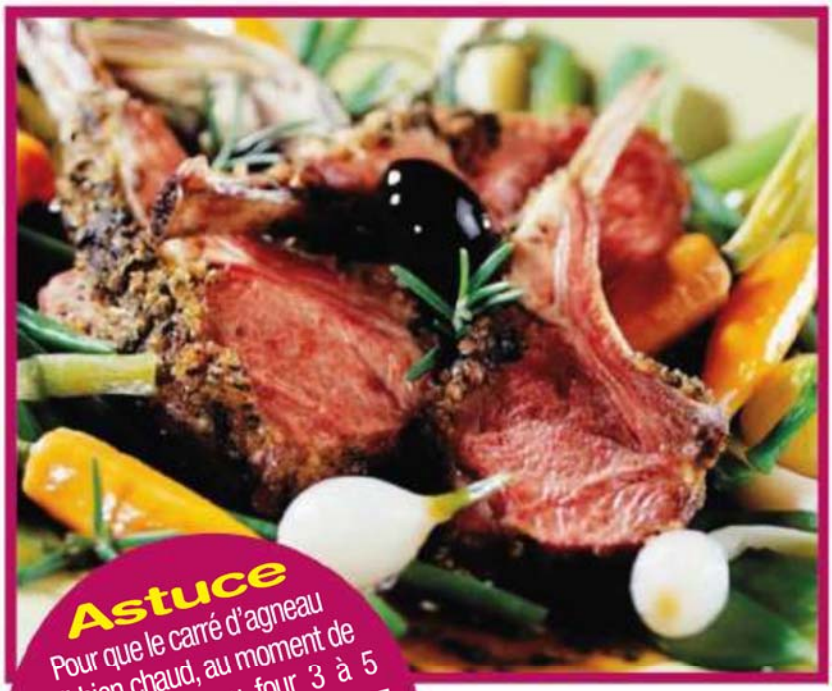
Entrée

Foie gras sur pain toasté

Plat

Carré d'agneau en croûte d'olive

Préparation : 40 minutes
Cuisson : 30 minutes



©Les Compagnons du Goût

Pour 4 personnes
1 carré d'agneau (4 côtes) • 1 bottes de carottes fanes • 1 botte de mini-poireaux fanes • 1 botte d'oignons fanes • 60 g de pois gourmands • 60 g de haricots verts • 1 artichaut poivrade • 60 g de chapelure • 100 g d'olives noires dénoyautées • 2 gousses d'ail • 5 à 6 c. à s. d'huile d'olive • Persil plat • Romarin

Astuce
Pour que le carré d'agneau soit bien chaud, au moment de servir, passez-le au four 3 à 5 minutes maxi, à 200°. Vous pouvez également accompagner ce plat d'un toast de tapenade d'olives noires.

Saisissez le carré d'agneau sur les 2 faces, poivrez, salez et réservez dans un plat allant au four. Nettoyez les légumes fanes, faîtes les cuire séparément, puis réservez. Pour la croûte d'olives : Hachez les olives noires ainsi que l'ail et le persil plat dans un mixeur. Mélangez la chapelure avec les ingrédients hachés et incorporez de l'huile d'olive pour constituer la pâte. Étalez ce mélange sur le carré. Passez au four, déjà préchauffé, à 200° pendant 20 minutes et laissez reposer.

Dessert

Tiramisu made in Bretagne

Préparation : 15 minutes
Réfrigération : 8 heures

Pour 6 personnes
1 Quatre-Quarts pur beurre Ker Cadélac • 200 g de Mascarpone • 1 pot de crème de caramel au beurre salé
4 oeufs • 80 g de pépites de chocolat • 2 c à s de cacao en poudre • 1 pincée de sel

Astuce
Pour une touche croquante, parsemez quelques éclats de pralin sur les tiramisus avant de servir

Dans le fond de quatre verrines, déposez deux cuillères à soupe de crème de caramel et garnissez-les de petits dés de Quatre-Quarts Ker Cadélac Battez les jaunes d'œufs avec 70 g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez à la préparation le Mascarpone et incorporez délicatement les blancs d'œufs, préalablement montés en neige ferme avec la pincée de sel. Parfumez la préparation avec une cuillère à soupe de caramel Appliquez une couche de crème de Mascarpone sur le quatre-quarts puis ajoutez sur le dessus deux belles cuillerées de caramel Garnissez à nouveau les verrines de dés de Quatre-quarts Ker Cadélac, puis parsemez de pépites de chocolat Nappez le tout avec une autre couche de crème de Mascarpone, saupoudrez de poudre de cacao puis couvrez chaque verrine d'un film plastique. Placez au moins 8 heures au réfrigérateur

Entrée

Noix de Saint-Jacques marinées aux agrumes

Pour 6 personnes

12 Noix de Saint Jacques • 1 cuillerée à soupe de Fumet de Poisson Maggi • 30 g de gingembre frais • 14 feuilles de menthe fraîche • 2 oranges non-traitées • 3 citrons verts non-traités • 1 cuillerée à soupe de Cognac

Ciselez la menthe. Prélevez quelques zestes d'orange et de citron et pressez le jus. Râpez finement le gingembre.
Mélangez les jus, le fumet, de poisson, la menthe, le gingembre et le Cognac.
Faites mariner 3 heures les noix de saint Jacques dans cette marinade au réfrigérateur.

Préparation : 20 minutes
Réfrigération : 3 heures

A l'aide d'un couteau, taillez le noix de Saint Jacques en carpaccio.
Disposez sur assiette, ajoutez un peu de marinade et décorez avec les zestes.
Servez aussitôt.

Plat

Grande assiette Nordique

© Restaurants chez Clément

Préparation : 15 minutes
Cuisson : Non

Pour 4 personnes

150 g de saumon fumé • 150 g de thon fumé • 150 g de flétan fumé • 150 g de haddock fumé • 1 bouquet de salade • 1/2 baguettc • 2 citrons jauncs • 1/2 concombre • 1 yaourt nature • 1 petite botte de ciboulette • Quelques cornichons • Quelques brins d'aneth • 2 oignons blanc en botte • 5 cl d'huile d'olive

Laver et éplucher le concombre, l'évider et le râper.
Assaisonner le concombre avec le yaourt, la ciboulette ciselée, le sel et le poivre.
Hacher grossièrement les cornichons.
Laver et émincer les oignons blancs en botte.
Couper les citrons en deux.
Tailler la 1/2 baguette en 8 grandes " *mouillettes* ".
Dans une grande assiette ronde disposer harmonieusement les poissons fumés.
Faire colorer les mouillettes de baguette au four position grill ou au grill pain.
Dans le haut d'une grande assiette mettre une cuillère à soupe de concombre. Poser dans le centre de l'assiette la salade assaisonnée avec l'huile d'olive. Disposer harmonieusement les poissons fumés. Poser un 1/2 citron sur le flétan, l'oignon blanc sur le haddock, l'aneth sur la saumon mariné et la julienne de cornichons sur le thon.
Servir éventuellement accompagné de beurre.

Recette de Bernard Leprince, chef des restaurants chez Clément.

Dessert

Glace au citron vert

Entrée

Salade de blé au crabe

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Dans une casserole d'eau bouillante salée, faire cuire le blé 15 min.
L'égoutter. Le passer sous l'eau froide.
L'éponger sur du papier absorbant.
Laver les tomates et la salade.
Essorer la salade. Disposer les feuilles dans le fond d'un saladier.
Incorporer le blé, les tomates cerise, les olives et les oignons.
Ajouter le crabe.
Dans un bol, préparer la vinaigrette.
Au moment de servir, napper de vinaigrette et saupoudrer de ciboulette.
Déguster aussitôt.

Pour 4 personnes
300 g de blé Ebly • 1 cœur de batavia • 250 g de miettes de crabe • 1 barquette de tomates cerise • 1 douzaine d'olives noires dénoyautées • 2 c. à s. d'oignon

POUR LA VINAIGRETTE : 4 c. à s. d'huile d'olive • 2 c. à s. de vinaigre de Xérès • 1 c. à s. de moutarde forte • 2 c. à s. de ciboulette • Sel, poivre du moulin

Plat

Brochettes de saumon au lard et au maïs

© Norge

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
4 pavés de Saumon de Norvège • 1 botte de petits oignons nouveaux • 20 petits épis de maïs en bocal • 6 brins de cerfeuil frais • 20 fines tranches de lard fumé • Sel, poivre

Couper les pavés en gros dés. Les saler et les poivrer.
Enrouler les épis de maïs égouttés dans les tranches de lard fumé. Nettoyer les petits oignons.
Sur des brochettes, enfiler les morceaux de Saumon de Norvège et les légumes en les intercalant.
Faire cuire sur un barbecue bien chaud 10 minutes d'un côté, 5 minutes de l'autre. Servir aussitôt avec une salade verte.

Dessert

Tôt-fait

Entrée

Petits pâtés au fromage

Plat

Escalope cordon bleu, frites

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

4 escalopes de veau épaisses • 4 tranches de gruyère • 4 tranches de jambon de Paris • 1 œuf battu • chapelure

Saler et poivrer les escalopes.
Couper les escalopes en deux, dans l'épaisseur, pour former une sorte de "*portefeuille*". Garnir chaque escalope d'une tranche de gruyère et de jambon de Paris. Refermer et passer dans l'œuf battu puis dans la chapelure. Les mettre 10 min au réfrigérateur. Faire chauffer un peu d'huile et une noisette de beurre dans la poêle. Faire cuire les escalopes 10 à 15 min et les retournant. Egoutter sur du papier absorbant. Servir avec des frites et un peu de salade.

Dessert

Confiture de cerise et pain perdu brioché

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes

1 kg de cerises • 600 g de sucre à confiture • 1 jus de citron • 1 baguette viennoise • 2 œufs • 20 cl de crème liquide • 10 cl de lait • 40 g de sucre semoule • 2 sachets de sucre vanillé • 10 g de beurre

CONFITURE DE CERISES

Lavez les cerises, ôtez les queues et les noyaux.
Versez dans une casserole avec le jus de citron et 15 cl d'eau et laissez mijoter 15 minutes.
Dans une autre casserole, faites fondre le sucre sur feu doux avec un peu d'eau. Versez le sucre chaud sur les fruits. Portez à ébullition en remuant fréquemment. Otez du feu et laissez refroidir.

PAIN PERDU AU SUCRE VANILLE

Dans une assiette creuse, battez les œufs, le lait, la crème et le sucre semoule. Coupez la baguette en tranche de 1 cm environ et trempez-les dans la préparation à base d'œufs. Retournez-les pour qu'elles s'imbibent bien de cette préparation. Faites fondre le beurre dans la poêle et faites dorer les tranches de pain sur les deux faces. Placez les tranches dorées dans un plat à four et saupoudrez-les de sucre vanillé. Enfournez 10 minutes dans un four préchauffé à 160°C.
Servez les tranches de pain perdu chaudes avec la confiture de cerises refroidie.

© Yves Bagros/ Sopexa – Fruits d'Eté de France

Entrée

Tarte fine aux petits lardons

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
1 rouleau de pâte à pizza • 200g de lardons fumés • 1 pot de Boursin Cuisine échalotes & ciboulette (25cl)

Préchauffer le four à 240°C (th. 8). Faire dorer les lardons dans une poêle.
Déposer la pâte à pizza sur une plaque à pâtisserie, étaler le Boursin Cuisine échalotes & ciboulette sur la pâte en laissant 1 cm de bord vierge.
Répartir dessus les lardons.
Enfourner et laisser cuire pendant 15 minutes environ.
Pour varier les plaisirs, répartir 100g d'emmental râpé sur la tarte fine avant de la mettre au four pour la faire gratiner.

Plat

Hachis parmentier

Dessert

Millas tièdе de reines-claudes parfumé au Floc de Gascogne

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 1 heure

Pour 4 personnes
1 kg de Reines-Claudes • 100 g de farine de maïs • 50 g de farine de blé • 200 g de sucre en poudre • 6 oeufs • 20 cl de Floc de Gascogne blanc • 120g de beurre cru • 50cl de crème liquide • sel, pointe de cannelle

Dans un saladier, mélanger les deux farines ainsi que le sucre en poudre, trois pincées de sel et la pointe de cannelle. Dans un puits, ajouter les œufs, un par un, en remuant bien l'ensemble.
Quand votre pâte est bien lisse, incorporer au fouet à main la crème liquide, puis ajouter le Floc de Gascogne.
Dénoyauter les Reines-Claudes et les couper en deux.

© Irqualim

Beurrer abondamment le fond d'un plat à gratin en terre puis y déposer les moitiés de prunes.
Recouvrir avec votre pâte et laisser reposer une bonne heure.
Détailler, en lames épaisses, les 100g de beurre restant puis les ajouter à votre préparation, dans un plat à gratin.
Mettre à four moyen (180°C) pour une heure.
Laisser ensuite tiédir une heure avant de servir.

Entrée

Feuilles de vigne farcies

Plat

Canard au jus d'orange

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

4 petits filets de canard • 400g de chou romanesco en fleurettes • 50 cl de jus d'orange • 4 pincées de cannelle • 4 c. à soupe d'échalotes hachées • 1 noix de beurre • 2 c. à soupe de fécule • sel, poivre, huile

© Sésame / Téfal

Chauffez 4 c. à soupe d'huile et faites dorer le canard pendant 3 min.
Ajoutez ensuite la cannelle et les échalotes. Laissez cuire 1 min.
Ajoutez le jus d'orange.
Placez les fleurettes de chou romanesco dans le panier de cuisson, positionnez celui-ci dans Sésame de Téfal, fermez et laissez cuire 5 min.
Ouvrez, vérifiez la cuisson, salez, poivrez puis ajoutez en remuant le beurre et la fécule. Servez aussitôt.

Dessert

Gâteau de semoule

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 25-30 minutes
Repos : 12 heures

Pour 6 personnes

2/3 de litre de lait • 100 g de sucre • 1 gousse de vanille • 125 g de semoule de blé fine • 50 g de beurre • 2 œufs

Faites bouillir le lait avec le sucre et la gousse de vanille coupée dans la longueur.
Quand la préparation bout, baissez le feu et versez la semoule en mélangeant bien pour éviter les grumeaux.
Couvrez la casserole et continuez la cuisson à feu doux 10 minutes environ.

Astuce
Faites cette recette la veille et sortez le gâteau du réfrigérateur un peu avant de servir pour qu'il ne soit pas trop froid.

Le mélange doit être épais en fin de cuisson.
Une fois hors du feu et le mélange refroidi, ajoutez à la préparation le beurre fondu, et les œufs préalablement battus.
Beurrez un moule et versez-y la préparation. Enfournez 25 à 30 minutes à 210° C (Th 7).
Laissez refroidir puis placez au réfrigérateur pendant 12 heures minimum avant de servir.

Entrée

Salade de roquette

Plat

Poulet pané au Comté et aux corn-flakes

© Comté

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

4 escalopes de poulet de Bresse AOC • 50 g de Comté râpé • 5 cuillères à soupe de corn-flakes non sucré • 12 cerneaux de noix • 1 œuf entier • Une grosse cuillère à soupe de farine • Huile d'olive et beurre cru • Sel et poivre

Astuce
Cette recette pour enfant s'accompagne tout simplement d'eau, ou d'un verre de jus de raisin blanc ou de jus de pomme.

CONFECTIONNER LA CHAPELURE
Emietter les corn-flakes et concasser les cerneaux de noix dans une assiette creuse. Ajouter le Comté râpé et un peu de poivre.

PANER LES ESCALOPES
Casser l'œuf entier dans une autre assiette creuse et le battre un peu. Passer les escalopes dans la farine, puis dans l'oeuf battu, et enfin dans la chapelure.

CUIRE LES ESCALOPES
Faire chauffer l'huile d'olive et le beurre dans une sauteuse. Saisir les escalopes panées à feu vif 2 minutes, puis poursuivre la cuisson à feu moyen pendant 5 minutes sur chaque face. Saler et poivrer si nécessaire et servir chaud.

Dessert

Far breton

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 45 minutes

Pour 6 personnes

1 litre de lait • 150 g de sucre, 4 gros œufs • 1 sachet de sucre vanillé • 200 g de farine • 1 sachet de gros pruneaux dénoyautés

Faire tremper 1 heure environ les pruneaux dans du thé tiède.
Mélanger le sucre, le sucre vanillé et les œufs au fouet jusqu'à ce que la préparation soit mousseuse et blanche. Incorporer la farine en veillant à ne pas faire de grumeausx (utiliser un fouet).
Verser le lait bouillant (c'est le secret pour que votre far ne se transforme pas en eau) et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte fluide.
Verser dans le plat préalablement beurré ou huilé, y répartir les pruneaux, puis cuire à four moyen (190°C) pendant 45 mn (la préparation ne doit pas bouillir. Servir tiède ou froid.

Entrée

Flan aux tomates

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes

1 kg de tomates • 8 feuilles de basilic • 4 œufs • 5 biscottes • 100 g d'Edam râpé • Sel, poivre

Faire fondre doucement les tomates pelées et épépinées dans une poêle à revêtement anti-adhésif, sans ajout de matière grasse. Saler, poivrer. Ajouter quelques feuilles de basilic hachées. D'autre part battre 4 œufs en omelette avec 5 biscottes écrasées en chapelure Saler et poivrer. Passer les tomates au mixeur et les mélanger aux œufs. Joignez Ajouter l'Edam râpé. Huiler 4 petits moules individuels et y répartir la préparation. Faire cuire 25 mn à four chaud (200°).

Plat

Omelette aux lardons

Dessert

Pommes farcies à la crème de citron

Préparation : 20 minutes
Cuisson :40 minutes

Pour 4 personnes

4 pommes reinettes • 80 g de sucre en poudre • 20 g de beurre + 1 noix • 1 citron non traité • 3 jaunes d'œufs • 1 cuillerée à soupe de maïzena • 100 g de crème fraîche épaisse • sucre coloré

Préchauffer le four (thermostat 6 – 180°C).
Beurrer un plat à four avec la noix de beurre.
Laver les pommes, les couper en deux, puis ôter les cœurs et les pépins en les évidant légèrement. Les ranger côte à côte dans le plat, côté creux vers le haut, les saupoudrer de 20 g de sucre en poudre, parsemer le beurre en petites noisettes et ajouter _ de verre d'eau.
Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 30 minutes environ.
Pendant ce temps, préparer la crème au citron : laver le citron en le brossant, râper finement son zeste et presser 2 cuillerées à soupe de son jus. Dans un saladier, mélanger le sucre en poudre restant et les jaunes d'œufs jusqu'au blanchiment.
Incorporer le zeste du citron, les 2 cuillerées à soupe de son jus, puis la maïzena et enfin la crème fraîche. Répartir cette préparation sur les demi-pommes et remettre au four 10 minutes environ, jusqu'à ce que la surface soit un peu dorée.
Au moment de servir, saupoudrer un peu de sucre coloré sur les demi-pommes.
Servir chaud ou tiède.

Astuce
Pour les pommes à cuire au four, choisir des fruits à peau épaisse et à chair ferme qui tiennent bien à la cuisson (boskoop, reine des reinettes, idared).

© Cedus

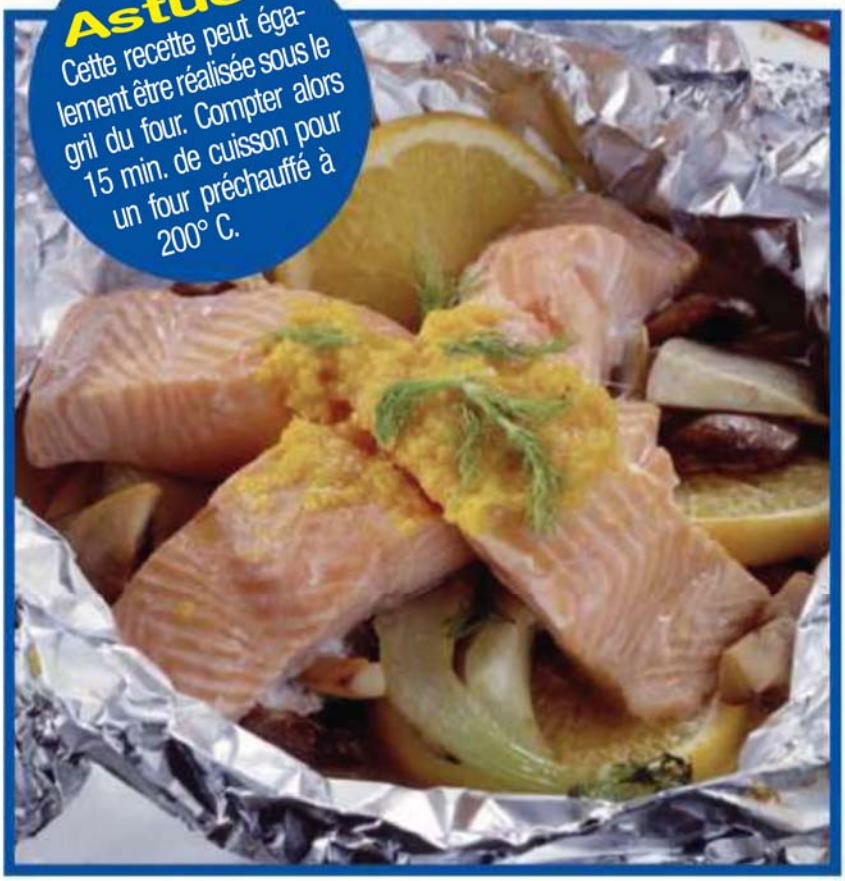
Entrée

Salade de céléri

Plat

Pavés de saumon en papillotes à l'orange et au fenouil

Astuce
Cette recette peut également être réalisée sous le gril du four. Compter alors 15 min. de cuisson pour un four préchauffé à 200° C.



© Norge

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

4 beaux pavés de Saumon de Norvège de 200 g sans peau ni arêtes • 1 c. à soupe de beurre • 1 fenouil coupé en tranches • 1 orange • Sel • Poivre • 4 feuilles de papier aluminium

Râper le zeste de l'orange puis couper cette dernière en tranches d'environ ½ cm. Assaisonner chaque pavé de sel, de poivre et de zeste d'orange râpé. Répartir au fond de chaque feuille d'aluminium un lit de tranches de fenouil et d'orange, disposer dessus le pavé de saumon. Refermer soigneusement chaque feuille et faire cuire les papillottes sur le gril 15 à 20 min.

Dessert

Ile flottante

Préparation : 25 minutes
Repos : 2 heures

Pour 4-6 personnes

6 œufs • 50 cl de lait • 1 gousse de vanille • 300 g de sucre semoule • 1 sachet de sucre vanillé • huile de maïs • sel

Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes. Faites bouillir le lait avec la gousse de vanille. Préparez une crème anglaise avec les 6 jaunes d'œufs, 200 g de sucre et le lait bouillant.
Versez la dans un plat creux et laissez refroidir.
Fouettez les blancs d'œufs en neige très ferme avec 1 pincée de sel et le sachet de sucre vanillé.
Huilez un moule à manqué d'un diamètre inférieur au plat de service.
Versez les blancs en neige dedans et faites cuire au four, au bain-marie, à 140 °C pendant 30 min.
Démoulez délicatement la préparation en la faisant glisser sur la crème anglaise refroidie.
Versez le sucre restant dans une petite casserole. Mouillez-le d'eau et faites chauffer jusqu'au caramel blond. Versez-le brûlant sur les blancs démoulés en le laissant couler sur les côtés. Mettez au frais jusqu'au moment de servir.

Entrée

Taboulé à la menthe

Plat

Collier d'agneau et salsifis au basilic

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 2 heures

Pour 4 personnes

1 kg de collier d'agneau • 1 botte de basilic • 600 g de salsifis • 1 bouillon-cube • 1 bouquet garni • sel, poivre

© CIV

Couper le collier en morceau. Faire sauter la viande dans la poêle sans matière grasse. Saler, poivrer.
Mettre les morceaux dans une cocotte, mouiller à hauteur, ajouter le bouillon-cube délayé dans un peu d'eau, le bouquet garni et faire cuire 2 h à feu doux.
Éplucher les salsifis, les laver, les cuire à l'eau bouillante salée pendant 30 min.
Après la cuisson, séparer la viande de la sauce, passe la sauce au chinois et ajouter le basilic haché.
Ajouter les salsifis, faire chauffer 5 min et dresser.

Dessert

Coupe de glace aux mirabelles

Préparation : 20 minutes
Repos : 30 minutes

Pour 6 personnes

500 à 600 g de mirabelles • ½ citron jaune non traité • 120 g de sucre en poudre • 5 cl d'eau-de-vie de prunes • 500 g de glace à la vanille • 6 c. à s. d'amandes effilées ou de pistaches décortiquées non salées ou un mélange des deux • 1 ou 2 branches de menthe fraîche

Laver, équeuter, ouvrir et dénoyauter les mirabelles.
Laver le citron en le brossant, râper finement la moitié de son zeste et presser son jus.
Mettre les mirabelles, la moitié du zeste et le jus du citron dans un saladier avec le sucre en poudre et l'eau-de-vie de prunes.
Bien mélanger, couvrir avec un film étirable et mettre au réfrigérateur 30 minutes minimum.
Juste avant de servir, fractionner la glace à l'aide d'une cuillère à boule et répartir dans des coupes individuelles.
Disposer les mirabelles et leur jus par-dessus. Parsemer d'amandes effilées ou de pistaches grossièrement hachées
Décorer avec des petits bouquets de feuilles de menthe.
Servir sans attendre.

Entrée

Pissaladière

Plat

Saumon cuit sur la peau à la crème aigre

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

600 g de filet de Saumon de Norvège avec la peau (écaillée) • 10 g de sel • 40 cl de crème aigre • Jus de citron • 450 g de chou • 400 g de petites pommes de terre • 3 cuil. à soupe de beurre • Huile d'olive • 1 citron • 20 cl d'eau

Couper le Saumon de Norvège en morceaux de 150 g. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire cuire le saumon côté peau afin qu'elle devienne bien croustillante. Saler le poisson pendant qu'il frit, la partie qui n'est pas en contact avec la poêle doit rester rosée, presque crue. Quand le poisson est cuit, le retirer de la poêle et le garder au chaud.

Dans la même poêle, verser la crème aigre et la porter à ébullition quelques secondes. Saler, poivrer, ajouter quelques gouttes de jus de citron.

Couper le chou en 4 quartiers et le blanchir dans de l'eau bouillante salée.

Une fois blanchi, le rafraîchir dans de l'eau très froide pour arrêter la cuisson puis bien le sécher.

Faire bouillir 20 cl d'eau additionnés de 3 cuil. à soupe de beurre et y plonger le chou 1 minute, saler, poivrer et servir aussitôt avec le Saumon de Norvège et des petites pommes de terre dorées au beurre à la poêle.

© Norge

Dessert

Meringues

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 1 heure 30 (thermostat 5 - 110°C)

Pour 6 personnes

3 blancs d'œufs • 150 g de sucre en poudre • huile • farine

Couper un morceau de papier sulfurisé aux dimensions de la tôle du four. L'huiler régulièrement, puis saupoudrer d'une fine couche de farine.

Battre les blancs d'œufs en neige ferme. La mousse doit être dure, mais non cassante.

Verser le sucre en pluie sur les blancs d'œufs. A l'aide d'une cuillère en bois, l'incorporer aux blancs d'œufs en enrobant. Le geste doit être très lié. Le mélange se fait rapidement.

Former les meringues à l'aide d'une poche à douille sur la tôle du four en les espaçant, car elles vont un peu gonfler à la cuisson.

Enfourner à mi-hauteur et faire cuire à feu très très doux. Les meringues doivent rester blanches.

Entrée

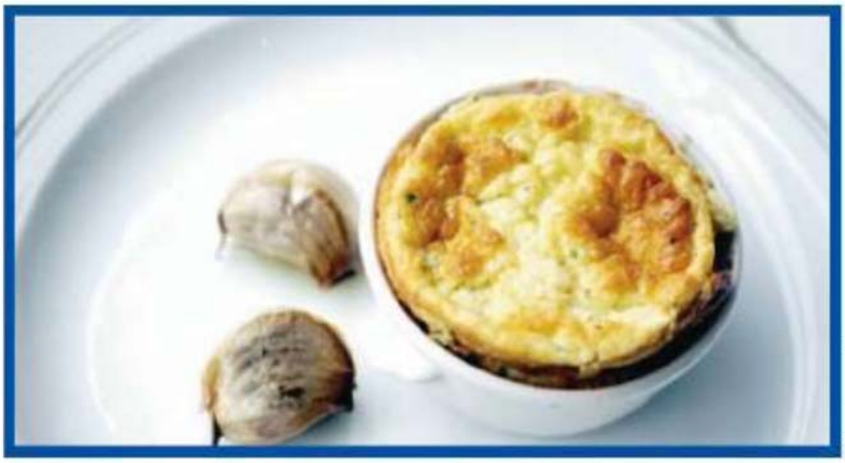
Soufflé à l'ail rose de Lautrec

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 1 heure 10 minutes

Pour 4 personnes
1 tête d'ail rose de Lautrec Label Rouge• 60g de beurre• 500ml de lait• 4 œufs• 50g de gruyère• 20g de chapelure 60g de farine• persil• sel, poivre

Mettre la tête d'ail rose de Lautrec sur une grille et faire cuire au four 40 mn à 200°C. En fin de cuisson, sortir l'ail et réduire les gousses en purée. Chemiser les moules avec du beurre puis de la chapelure.

Avec le beurre et la farine faire un roux. Cuire 1mn et incorporer le lait petit à petit jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux. Porter à ébullition.
Hors du feu, incorporer la purée d'ail rose de Lautrec, le persil finement haché, le sel et le poivre. Ajouter les jaunes d'oeufs un par un tout en mélangeant, puis le gruyère. Réserver. Incorporer délicatement les blancs d'oeufs montés en neige ferme dans la préparation puis verser dans les moules.
Cuire 25 à 30mn à 180°C. Servir de suite.



© Jean-Jacques Ader

Plat

Gratin de pâtes

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes
250 g de macaronis • 4 tranches de jambon • 100 g d'olives vertes dénoyautées • 250 g de champignons en conserve • 1 c de beurre • 1 c d'eau, ½ citron • 300 g de crème fraîche • 200 g de gruyère râpé • sel, poivre.

Coupez en 2 dans les olives vertes dénoyautées, mettez-les dans une casserole sur le feu, couvertes d'eau froide ; à ébullition, égouttez-les, rincez-les.
Coupez en dés les champignons. Sur feu vif posez une casserole avec 1 c de beurre et 1 c d'eau, mettez les champignons, mélangez.
Ajoutez le jus d'un demi-citron. salez et poivrez, laissez cuire jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau de végétation (6 minutes) à gros bouillon et à découvert. Dans une marmite avec de l'eau qui bout, ajoutez 1 c de gros sel, un filet d'huile et versez les pates pour 8 minutes. Coupez en dés le jambon blanc mettez alors les champignons de côté dans un saladier. Reposez la casserole sur feu fort. Attendez l'ébullition, puis ajoutez la crème fraîche et attendez de nouveau l'ébullition. Egouttez les pâtes.

Remettez les pâtes dans la cocotte vide avec les olives, le jambon, les champignons et la crème. Mélangez, salez un peu, poivrez largement, mélangez à nouveau en ajoutant la moitié du gruyère rapé peu à peu.
Versez les macaronis dans un plat à gratin beurre avec 1 c de beurre, saupoudrez le reste du gruyère râpé et parsemez de noisettes de beurre.
Mettez au four 20 minutes th 6 pour puis au gril 3 minutes.

Dessert

Diplomate à la confiture

Entrée

Salade de champignons chauds au fromage

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

© Fédération des Producteurs Suisses de Lait FSL

Pour 4 personnes

VINAIGRETTE : 1 cs vinaigre de fruits • 1 cs de vinaigre de pommes • 1 pointe de couteau de moutarde • 3 cs d'huile de colza • 1 pincée d'origan • ou en feuilles séchées • Sel, poivre

SALADE : 100 g de frisée coupée en morceaux de la taille d'une bouchée • 250 g de champignons de Paris coupés en quatre • Beurre ou crème à rôtir • Sel, poivre • 50 g de Sbrinz en rebibes • Marjolaine pour décorer

VINAIGRETTE : mélanger tous les ingrédients, assaisonner.

Mélanger la frisée dans la sauce, dresser dans des verres ou des coupes.
Faire revenir les champignons de Paris à la poêle dans du beurre ou de la crème à rôtir pendant 3 à 5 minutes, assaisonner.
Répartir sur la salade, garnir de rebibes de sbrinz, décorer avec de la marjolaine.

Plat

Poêlée de légumes et saucisse de Toulouse

Astuce
Pour les plus petits, ne pas hésiter à remplacer les saucisses de Toulouse par de Strasbourg. Ils adorent !

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 6 personnes

2 saucisses de Toulouse • 2 oignons rouges • 1 belle tête de brocolis • 200 g de pois gourmands • 8 cœurs d'artichaut marinés • 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive • 1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique • sel • poivre.

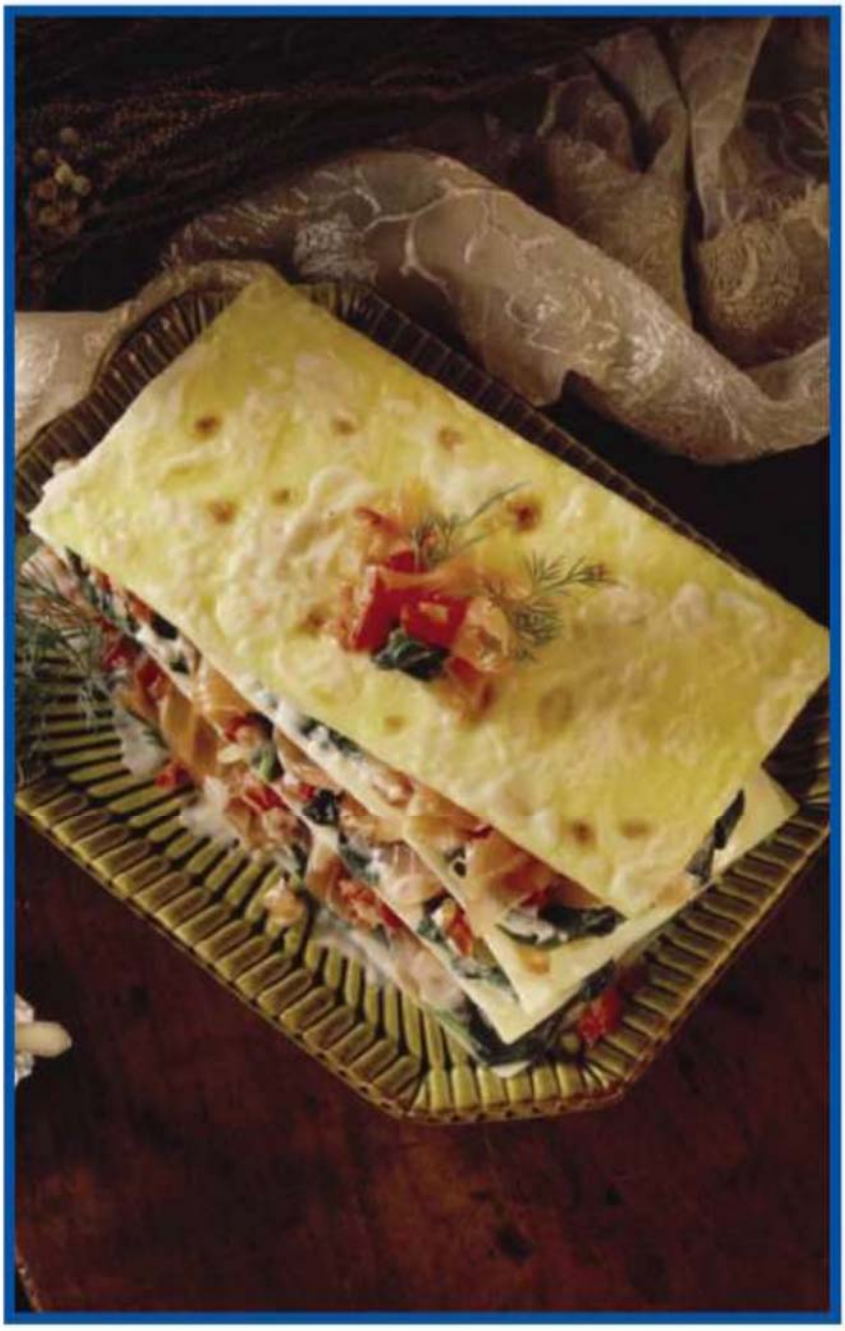
Faites cuire les saucisses de Toulouse et réservez-les.
Pelez les oignons et coupez-les en huit. Égouttez les cœurs d'artichaut.
Lavez et séchez les pois gourmands.
Détachez les bouquets de brocolis.
Portez à ébullition deux casseroles d'eau salée et plongez-y les brocolis et les pois gourmands. Laissez cuire les pois gourmands 5 min et les brocolis10 min. Egouttez.
Versez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle et versez les quartiers d'oignon rouge.
Laissez revenir à feu moyen en les retournant de temps en temps. Quand ils commencent à être translucides, montez le feu et ajoutez le brocoli, les pois gourmands, les cœurs d'artichaut et les saucisses. Faites sauter 10 min tout en remuant avec une spatule.
Ajoutez le filet de vinaigre, salez, poivrez et servez aussitôt.

Dessert

Figues à la cannelle

Plat unique

Lasagnes au saumon fumé et épinards


© Norge

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes

8 belles tranches de Saumon de Norvège fumé • 5 feuilles de lasagnes • 1 boîte d'épinards surgelés • 4 tomates coupées en dés • 4 échalotes émincées • 1 briquette de sauce béchamel

Faire cuire puis égoutter les feuilles de lasagnes.
Faire revenir les échalotes émincées et les tomates coupées en dés dans de l'huile d'olive.
Dans un plat à gratin, déposer une feuille de lasagnes, une couche d'épinards cuits et égouttés,
2 tranches de Saumon de Norvège fumé, un peu de tomates aux échalotes et de la béchamel.
Recommencer l'opération 3 fois et terminer par une feuille de lasagnes.
Glisser au four th. 6/180° pendant 30 minutes. Servir aussitôt.

Dessert

Crumble aux pommes

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 6 personnes

250 g de farine • 200 g de sucre • 100 g de beurre fondu • ½ paquet de levure • 1 paquet de sucre vanillé • 4 belles pommes râpées

Mélanger la farine, le sucre, le beurre fondu, la levure et le sucre vanillé de manière à obtenir un mélange grossier.
Etaler la moitié du mélange dans le moule, y poser les pommes râpées et recouvrir avec le restant de pâte.
Faire cuire ½ heure au four (Thermostat 6-7).

Entrée

Asperges verte à la crème

Plat

Mille-feuilles de jambon aux légumes grillés

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
8 fines tranches de jambon cuit • 4 fines tranches de jambon sec • 1 aubergine • 2 courgettes • 1 poivron jaune • 4 tomates confites • 3 branches de basilic • 2 c. à s. de graines de sésame • huile d'olive • sel • poivre.

Lavez l'aubergine et les courgettes puis séchez-les.
Détaillez-les en fines tranches dans le sens de la longueur.
Étalez les lamelles de légume sur une plaque de four et badigeonnez-les légèrement d'huile d'olive.
Faire cuire 15 min sous le gril du four, en les retournant à mi-cuisson. Réservez.
Placez le poivron sous le gril du four et retournez-le au fur et à mesure que sa peau noircit.
Laissez-le refroidir puis ôtez la peau à l'aide d'un couteau pointu.
Coupez le poivron en quatre et enlevez les graines.
Salez et poivrez les légumes.
Préparez les mille-feuilles en disposant successivement une tranche de jambon cuit, une tranche d'aubergine grillée, une tranche de jambon cru, deux lamelles de courgette, une tranche de poivron puis terminez par une tranche de jambon cuit et une tomate confite.
Ajoutez du basilic ciselé, des graines de sésame et un filet d'huile d'olive.

Dessert

Crumble aux deux raisins à la vanille

© Ph : Yves Bagros/ Sopexa – Fruits d'Eté de France

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes
500 g de raisins blancs • 500 g de raisins noirs • 100 g de cassonade • ½ cuillère à café de vanille en poudre

INGREDIENTS POUR LA PATE :
100 g de sucre en poudre • 100 g de farine • 75 g de beurre mou • ½ cuillère à café de vanille en poudre

Dans un saladier, versez le sucre semoule, la farine, le beurre mou et ½ cuillère à café de vanille en poudre. Mélangez le tout pour obtenir une pâte puis émiettez-la du bout des doigts.
Beurrez un plat à gratin et remplissez-le des grains de raisins. Saupoudrez de cassonade et d'½ cuillère à café de vanille en poudre.
Recouvrez de pâte que vous répartirez en continuant à émietter du bout des doigts.
Placez dans un four chaud (200°) pendant 20 minutes, puis au grill pendant 5 minutes pour que la pâte soit bien dorée et croustillante. Servez tiède ou froid.

Entrée

Salade de soja

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 2 minutes

Pour 4 personnes

200 g de germes de soja • 1 poignée de raisins secs • 2 carottes • 2 œufs • 1 citron • 3 cuillères à soupe d'huile de sésame • 1 cuillère à soupe de tamari (sauce soja)

Plongez les germes de soja frais dans l'eau bouillante pendant quelques secondes. Egouttez.
Plongez les raisins secs dans la même eau bouillante et retirez-les au bout de 2 minutes.
Coupez les carottes en petits bâtonnets et plongez-les dans l'eau bouillante pendant 5 minutes pour les attendrir.
Faites une omelette bien cuite et coupez-la en petits carrés.
Mélangez tous les ingrédients, arrosez d'huile de sésame, de tamari et d'une cuillère à soupe de jus de citron.

Astuce
Remplacez l'omelette par d'autres petits légumes, coupés en bâtonnets et attendris à l'eau bouillante (courgettes, poivrons, choux-fleur...).

Plat

Brochettes de ventrêche et foie de génisse Fleur d'Aubrac servies avec leur aligot

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

4 belles tranches de foie de génisse Fleur d'Aubrac • Ail rose de Lautrec • Persil plat • Vinaigre • 1kg de pommes de terre blanches (à purée) • 500g de tome fraîche de Laguiole • 200g de beurre cru • 200g de crème fraîche • sel, poivre

Faire cuire les pommes de terre (dans leur peau)? Trancher finement la tome. Réserver.
Dans une casserole épaisse, sur feu doux, mélanger le beurre, la crème et 4 grains d'ail hachés. Incorporer les pommes de terre cuites, écrasées au presse-purée. Ajouter les tranches de tome de Laguiole et commencer à mélanger en soulevant vigoureusement avec une cuiller de bois. On appelle cela " *filer* " l'aligot.
Faire griller les brochettes alternant foie de génisse Fleur d'Aubrac enrobé de ventrêche et pruneaux (en gardant le foie saignant et en le recouvrant d'une persillade).

© V. Pousson / Irqualim

Dessert

Salade de pêches

Entrée

Capuccino de fèves au cumin

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
400 g de fèves extra-fines pelées (fraîches ou surgelées) • 1 Bouillon aux Epices Maggi • 200 ml de lait concentré non sucré • 100 ml de crème liquide • 600 ml d'eau • 1 c. à c. rase de cumin en poudre • Sel et poivre

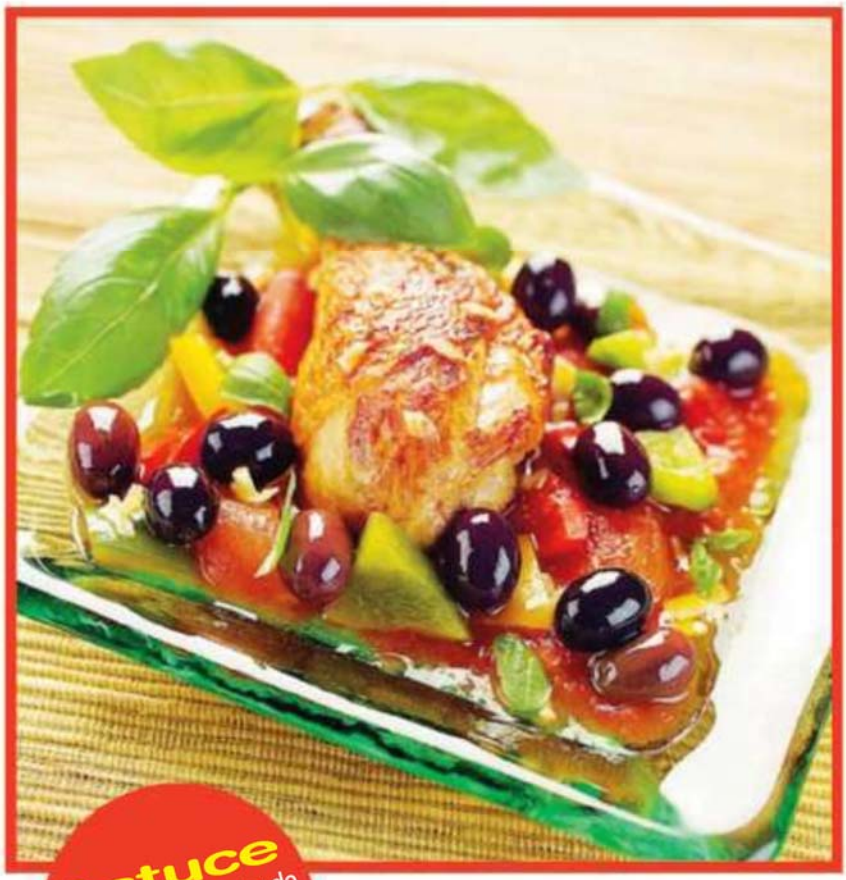
Placez la crème dans un saladier au congélateur pendant 10 minutes ou 30 minutes au réfrigérateur.
Dans une casserole, faites bouillir l'eau avec le bouillon. Ajoutez les fèves et faites-les cuire environ 20 minutes.
Ajoutez le lait concentré, le sel, le poivre et 1/2 cuillerée de cumin. Mixez et maintenez sur feu doux. Battez la crème additionnée d'1/2 cuillerée de cumin en chantilly.
Versez le velouté de fèves dans des tasses à thé. Déposez sur le dessus une cuillerée de chantilly au cumin. Décorez d'une pincée de cumin. Servez aussitôt.

Plat

Olives et poulet " *plein sud* "

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 45 minutes

Pour 4 personnes
8 petits pilons de poulet • 400g de tomates concassées en boîte non égouttées • 100g d'olives noires • 4 poivrons épépinés • 1c. à soupe d'ail haché surgelé • 20cl de vin blanc • 3c. à soupe de basilic haché surgelé • sel, poivre, huile



© Sésame / Tefal

Astuce
Suteuse sans panier de cuisson : cuisez les poivrons dans le jus.

Chauffez 4 c. à soupe d'huile dans une sauteuse et faites sauter le poulet pendant 3min.
Ajoutez ensuite l'ail.
Laissez cuire 2 min.
Versez le vin, les tomates et les olives.
Fermez la sauteuse et laissez cuire 10min.
Pendant ce temps, placez les poivrons dans le panier de cuisson.
Ouvrez, positionnez le panier dans la sauteuse et fermez.
Comptez 5min. de cuisson puis ouvrez.
Ajoutez le basilic dans le jus et incorporez les poivrons ou servez-les à part.

Dessert

Gâteau de riz

Entrée

Terrine de queue de bœuf

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 3 heures
Réfrigération : 12 heures

Pour 4 personnes
3 kg de queue de bœuf en tronçons de 4 à 5 cm • 6 c. à s. d'huile d'arachide • 2 oignons • 6 échalotes • 2 carottes • 20 g de beurre • 1 litre de vin rouge corsé (ou blanc sec) • 1 bouquet garni (1 branche de thym, 1 feuille de laurier, 6 branches de persil plat) • 1 zeste d'orange (ou de citron) • 2 clous de girofle • 4 gousses d'ail • sel, poivre

CONDIMENTS : cornichons et petits oignons au vinaigre

Faire chauffer 4 cuillerées à soupe d'huile dans une cocotte, y faire dorer les morceaux de viande de tous côtés. Les retirer. Peler et hacher les oignons et les échalotes. Peler et couper les carottes en rondelles. Faire blondir le tout dans le beurre et le reste d'huile, sur feu doux, dans la cocotte rincée. Remettre les morceaux de queue de bœuf et couvrir aussitôt avec le vin. Ajouter les aromates (bouquet garni, zeste d'orange, clous de girofle et gousses d'ail). Saler et poivrer. Mélanger, couvrir et laisser mijoter 3 h sur feu très doux.
Retirer les morceaux de viande et les aromates de la cocotte. Passer le jus de cuisson au chinois. Détacher la viande des os et l'écraser à la fourchette sur une assiette pour en émietter les fibres.
Mettre la viande dans une terrine, verser le jus, tasser, laisser refroidir complètement, puis mettre au réfrigérateur pendant 12 h.
Pour servir, présenter dans la terrine et couper en tranches. Accompagner de cornichons et de petits oignons au vinaigre.
Accompagner de petits légumes ou d'une salade verte, et d'un vin beaujolais ou sancerre rouge.

© CIV

Plat

Tagliatelles aux crevettes

Dessert

Smoothie banane frambois au lait de coco

Pour 4 personnes
1 brique de 200ml de Lait de Coco Suzi Wan • 4 bananes 500g de framboises • 1 yaourts • 4 c. à café de miel • 10 glaçons

Préparation : 10 minutes
Cuisson : Non

Peler les bananes et les couper en morceaux.
Mettre les bananes dans la cuve d'un mixeur ainsi que les framboises, les yaourts, le Lait de Coco et les glaçons.
Mixer le tout jusqu'à obtention d'une texture mousseuse.
Verser la préparation dans des verres et servir aussitôt.

Plat unique

Croustillants forestiers, salade

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
4 feuilles de brick • 2 noix de saveur Ail-persil Maggi • 400 g de pleurotes • 400 g de girolles • 2 cuillerées à soupe de crème liquide • 12 feuilles de persil plat • 1 cuillerée à soupe d'huile • 50 g de beurre • Poivre

Astuce
Disposez vos croustillants dans une assiette et décorez-les d'un filet de coulis de persil (persil mixé avec un peu d'huile d'olive).

Préchauffez votre four Th.8 (240°C).
Dans une petite casserole faites fondre le beurre.
A l'aide d'un pinceau badigeonnez les feuilles de brick. Coupez-les en quatre avec les ciseaux. Déposez 3 feuilles de persil sur un morceau de feuille de brick badigeonnez-les de beurre pour qu'elles adhèrent puis recouvrez-les avec un autre morceau de feuille de brick. Renouvelez l'opération 3 fois. Passez tous les morceaux de feuilles de brick (avec et sans persil) au four 3 minutes environ.
Passez rapidement vos champignons sous l'eau puis égouttez-les soigneusement.
Dans une poêle faites chauffer l'huile. Ajoutez les champignons et les noix de saveur. Mélangez de temps en temps et laissez cuire jusqu'à l'évaporation complète du liquide. Poivrez et crémez. Mélangez.
Sur chaque assiette versez une cuillerée à soupe de champignons, recouvrez d'une feuille de brick et recommencez 2 fois. Terminez par les feuilles de brick et décorez avec le persil plat.

Dessert

Smoothy Ariane

Préparation : 15 minutes
Cuisson : non

Pour 4 personnes
50 gr de pomme Ariane épluchés et coupés finement • 10 cl de jus d'orange • 15 cl de jus de mangue • 4 cl de sirop de pastèque.

© Pomme Ariane

DEUX OPTIONS DE PREPARATION : Au blender et sorbetière ou au Pacojet.

AU BLENDER (MIXER) : Passer l'ensemble des ingrédients dans le mixer.

Mettre l'ensemble de la préparation à la sorbetière. Avant de servir, sortir la glace de la sorbetière et la repasser au blender.

AU PACOJET : Réunir l'ensemble des ingrédients dans un bol à Paco et passer en cellule de refroidissement.
" *Pacosser* " 3 fois puis émulsionner l'ensemble.

Servir très frais dans un Tumbler ou un grand verre à Cocktail.

Entrée

Risotto aux foies de volailles

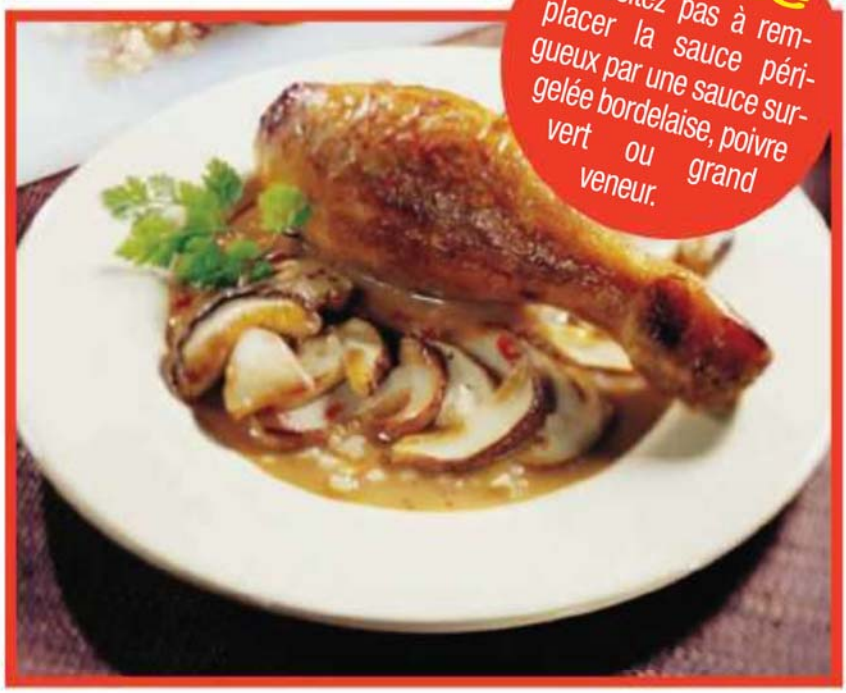
Plat

Manchons de canard périgourdine

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 45 minutes

Pour 4 personnes

8 manchons de canard surgelés • 400 g de sauce périgueux surgelée • 150 g de cèpes poêlés surgelés • 2 cuillères à soupe d'huile • 1 cuillère à soupe d'échalotes hachées surgelées • 6 cuillères à soupe de vin blanc • sel, poivre



© SEB

Astuce

N'hésitez pas à remplacer la sauce périgueux par une sauce surgelée bordelaise, poivre vert ou grand veneur.

Dans la cocotte, verser l'huile et faire revenir les manchons.
Mettre l'échalote, verser le vin blanc, ajouter la sauce, les cèpes.
Assaisonner.
Fermer la cocotte.
Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.
Ouvrir la cocotte et servir.

Dessert

Éclairs au chocolat

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes
Réfrigération : 1 heure

Pour 12 personnes

Pour la pâte à choux : 4 œufs • 200 ml d'eau • 125 g de farine • 75 g de beurre • 1 cuillerée à soupe de sucre • Sel

POUR LA CREME PATISSIERE : 200 g de chocolat Nestlé Dessert • 500 ml de lait • 2 cuillerées à soupe de farine • 60 g de sucre en poudre • 4 jaunes d'œufs

Préchauffez votre four à Th.6 (200°C).
Réalisez la pâte à choux : dans une casserole, faites bouillir l'eau, le sucre, le beurre et le sel.
Ajoutez en une seule fois la farine, remuez vivement jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte.
Faites-la dessécher 1 à 2 minutes sur le feu.
Versez-la dans un saladier et ajoutez les œufs un à un. Mélangez à chaque fois.
Recouvrez la plaque de votre four de papier aluminium beurré et déposez dessus 6 bandes de 5 centimètres sur 2 centimètres à l'aide d'une poche à douilles.
Faites cuire dans votre four environ 15 minutes.
Renouvelez l'opération sur une seconde plaque (ou la même après cuisson de la première fournée).
Faites bouillir le lait avec le chocolat cassé en morceaux.
Mélangez la farine, le sucre et les jaunes d'œufs. Versez petit à petit dessus le lait bouillant.
Versez à nouveau la préparation dans la casserole et laissez épaissir environ 2 minutes.
Laissez tiédir et placez-la au réfrigérateur 1 heure.
Garnissez vos éclairs de crème pâtissière.

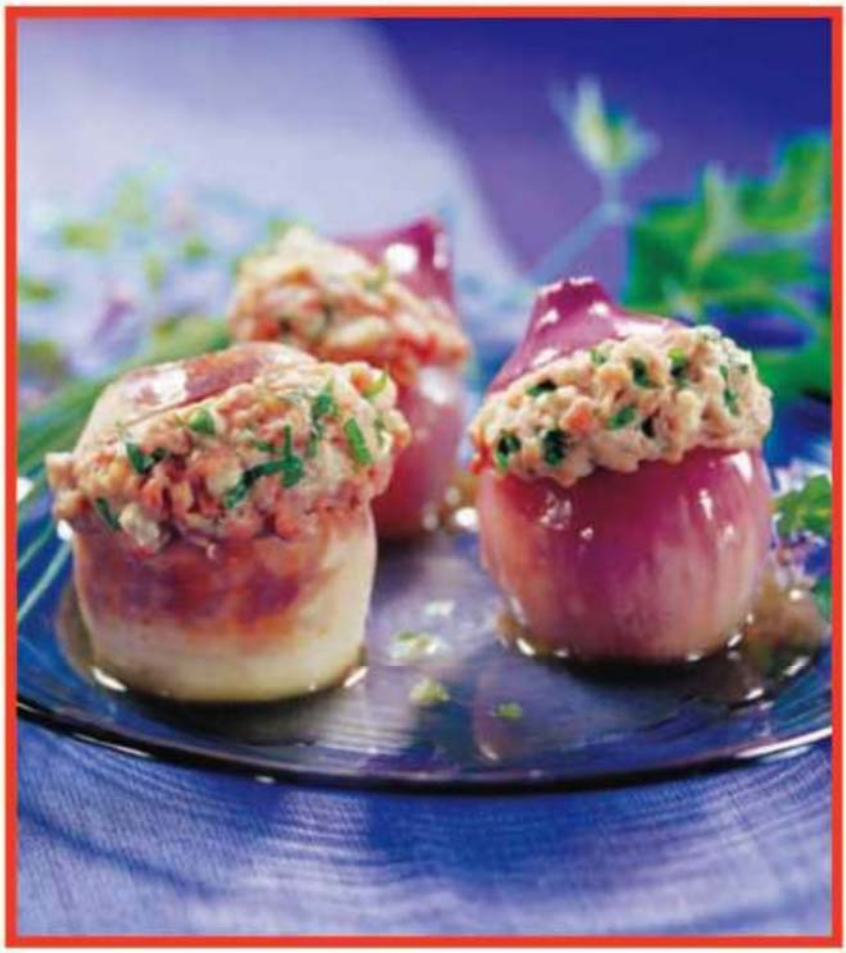
Entrée

Roulades de jambon au riz

Plat

Navets farcis

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 12 minutes



© SEB

Pour 4 personnes

8 navets violets • 200 g de farce à tomate • 2 gousses d'ail hachées • 1 branche de persil haché • 50 g de beurre • 2 verres de bouillon de volaille • sel, poivre, 1 pincée de sucre

Peler et creuser les navets côté tige.
Mélanger l'ail et le persil hachés à la farce. Assaisonner.
Remplir les navets de farce.
Dans la cocotte, mettre le beurre.
Saupoudrer le sucre.
Disposer les navets. Verser le bouillon. Fermer la cocotte.
Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.
Ouvrir la cocotte et servir.

Dessert

Crumble chocolat fruits rouges

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 35 minutes

Pour 4 personnes

200 g de chocolat Nestlé Dessert • 200 g de farine • 75 g de sucre roux • 90 g de poudre de noisettes • 100 g de beurre mou • 450 g de fruits rouges frais ou surgelés • 2 poires

Préchauffez le four Th. 6 (200°C).
Dans un saladier, mettez la farine, le sucre, la poudre de noisettes, le beurre ramolli et coupé en petits morceaux. Mélangez bien tous ces ingrédients afin d'obtenir une pâte qui s'effrite en petites parcelles. Ajoutez le chocolat préalablement concassé en pépites.

Astuce
Pour concasser le chocolat déposez la tablette sur une planche à découper et aidez-vous d'un grand couteau en pesant fortement de la main gauche sur le plat de la lame.

Pelez les poires, coupez-les en petits dés et disposez-les dans un plat à gratin avec les fruits rouges.
Recouvrez les fruits avec les "*miettes*" de pâte et égalisez la surface.
Faites cuire au four pendant 35 minutes environ jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.

Entrée

Crêpes aux champignons

Pour 6 personnes

500 g de champignons de Paris frais • 200 g de fromage de campagne en faisselle Sveltesse • 6 gousses d'ail • 1 petit bouquet de persil • 1 cuillerée à soupe d'huile • 250 ml de lait écrémé • 2 œufs • 100 g de farine • 1/2 cuillerée à café d'huile

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 25 minutes

Mettez la farine dans un saladier, creusez un puits, ajoutez les œufs et l'huile.
Délayez au fouet en versant petit à petit le lait. Mélangez bien et réalisez les crêpes.
Maintenez-les au chaud.
Lavez les champignons et le persil.
Emincez les champignons et ciselez le persil.
Pelez l'ail et hachez-le.
Dans une poêle contenant l'huile chaude, faites revenir les champignons avec l'ail haché et le persil.
Hors du feu ajoutez le fromage blanc de campagne.
Garnissez les crêpes et servez-les aussitôt.

Plat

Goulache

Dessert

Gâteau Thoumieutouchocolat

© Thoumieux

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 1 heure 1 minutes

Pour 10 personnes

1/2 litre d'eau • 500 grammes de sucre • 500 grammes de beurre • 500 grammes de chocolat • 75 grammes de Maïzena • 75 grammes de farine • 6 œufs • un moule à manqué de 30 cm

Faire cuire l'eau et le sucre à feu doux en mélangeant sans cesse jusqu'à obtention d'un sirop.
Verser le sirop bouillant sur le beurre et le chocolat pour les faire fondre, mélanger.
Dans un saladier, mélanger la Maïzena, la farine et les œufs.
Ajouter le mélange sirop/beurre/chocolat
Mettre dans un moule garni de papier sulfurisé et enfourner au bain-marie à 180° pendant 70 minutes.

Entrée

Araignée surprise

© CIV

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
350 g d'araignée émincée • 350 g de mélange de légumes • 4 carrés de pâte feuilletée • huile d'olive • sauce soja • bouquet de persil plat, coriandre, cerfeuil… • 1 jaune d'œuf • poivre du moulin • 4 bols ou bocaux

Nettoyer les herbes. Préchauffer le four à 220 °C (Th.7).
Dans un wok, faire chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et saisir les légumes à feu vif. Remuer régulièrement en ajoutant un peu de sauce soja. Les répartir dans les bols ou bocaux. À feu vif toujours, en rajoutant un peu d'huile, saisir l'araignée émincée. Saler d'un trait de sauce de soja. Répartir dans les bols, sur les légumes.
Couper les herbes et les répartir dans les bols.
Couvrir chaque bol d'un carré de pâte feuilletée (en l'adaptant si besoin au rouleau afin qu'il adhère bien au bol). Au pinceau, le dorer au jaune d'œuf et enfourner.
Quand la pâte gonfle et croustille, environ 10 minutes plus tard, servir les bols brûlants et fermés.

Plat

Aubergines farcies

Dessert

Brochettes aux trois prunes

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes
Macération : 30 minutes à 3 heures

Pour 4 personnes
6 à 8 prunes rouges • 6 à 8 prunes vertes • 6 à 8 prunes jaunes • 100 g de sucre en poudre • 5 cl d'alcool de prunes • ½ l de glace à la vanille

Laver les prunes, les ouvrir en deux et les dénoyauter. Les mettre dans un saladier avec la moitié du sucre et l'alcool de prunes. Laisser macérer de 30 minutes à 3 heures en mélangeant souvent. Au bout de ce temps, égoutter les fruits, les rouler dans le reste de sucre en poudre et les enfiler sur des brochettes en alternant harmonieusement les couleurs. Faire cuire les brochettes au barbecue pendant 10 minutes environ, en les retournant à mi-cuisson. Disposer les brochettes chaudes sur des assiettes individuelles accompagnées de boules de glace à la vanille.

Astuce
On peut aussi faire les brochettes de prunes en papillotes. Pour ce faire, les envelopper dans du papier aluminium et les faire cuire sur le barbecue 10 minutes (5 minutes de chaque côté).

Entrée

Clafoutis brocolis / mimolette / jambon

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 15 minutes

Astuce
Remplacez la mimolette par de la mozzarella.

Préchauffez votre four Th.6/7 (200°C).
Lavez et coupez les bouquets de brocoli.
Faites-les cuire avec le cube de bouillon et 200 ml d'eau dans une casserole pendant 10 minutes. Egouttez-les.
Mélangez le lait, les œufs, la farine et le râpé de jambon.
Râpez la mimolette, ajoutez-la et mélangez.
Répartissez dans les ramequins beurrés et ajoutez les têtes de brocolis.
Faites cuire 25 minutes dans votre four.

Pour 4 personnes

200 g de brocolis frais • 1 Bouillon de Légumes Maggi • 50 g de râpé de jambon Herta • 200 ml de lait concentré non sucré • 60 g de mimolette • 1 cuillerée à soupe de farine • 2 œufs • 1 noix de beurre pour le moule (10 g) • 200 ml d'eau

Plat

Cardons à la béchamel, saucisse de Toulouse

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 18 minutes

Pour 4 personnes

1 kg de cardons • 1 citron • 100 g de gruyère râpé • 1 petite brique de sauce béchamel • sel

© SEB

Découper les cardons en tronçons de 6 à 8 cm.
Les peler. Les frotter au citron.
Dans la cocotte mettre les cardons, les recouvrir d'eau.
Saler. Fermer la cocotte.
Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.
Ouvrir la cocotte.
Egoutter les cardons.
Les mettre dans un plat beurré, les arroser de sauce béchamel.
Parsemer de gruyère râpé et gratiner.
Servir.

Dessert

Tarte aux pommes

Entrée

Champignons à la grecque

Plat

Moules cuisinées au riz

Astuce
Pour changer, remplacez les moules par des coques ou des crevettes.

© Sésame / Tefal

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
200g de fenouils émincés surgelés • 200g de riz • 300g de moules décortiquées • 20cl de vin blanc • 1 bouillon cube dans 70cl d'eau • 1 c. à s. de basilic haché • 10cl de crème fraîche • sel, poivre, huile

Faites chauffer 4 c. à soupe d'huile dans une sauteuse, faites revenir le fenouil, le riz et mélangez. Versez le vin blanc.

Faites bouillir un instant en remuant. Ajoutez le bouillon.
Refermez la sauteuse et cuisez pendant 12 min. à petit feu.
Ouvrez, ajoutez les moules, le basilic et la crème avec 4 c. à soupe d'huile d'olive.
Servez en assiette creuse.

Dessert

Kiwi blanc

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pelez les 4 kiwis pour la compotée.
Coupez-les en petits cubes.
Faites fondre le beurre dans une petite poêle anti-adhésive, ajoutez les cubes de kiwis, la cassonade, couvrez et laissez réduire à feu doux 15 mn environ.
Laissez refroidir.
Pelez les kiwis pour la préparation du coulis.
Mettez-les dans un bol mixeur avec le jus de citron et le sucre glace.
Mixez pour obtenir un coulis bien lisse.
Réservez au frais.
Dans une jarre, mélangez le fromage blanc et la faisselle égouttée.
Placez un cercle au centre de chaque assiette, remplissez une première moitié du mélange, ajoutez les 4 cuillères à café de sucre au centre et recouvrez à nouveau du mélange de fromage blanc.
Terminez par la compotée de kiwis.
Otez le cercle et décorez du coulis de kiwi (suggestion : vous pouvez également utiliser un coulis de fruits rouges).

Pour 5 personnes
4 kiwis • 250 gr de fromage blanc frais à 40% de MG • 2 petites faisselles à 40% de MG • 4 cuillères à café de sucre • 1 c. à soupe de cassonade • 1 noix de beurre.

POUR LE COULIS : 3 kiwis • le jus d'un demi citron • 1 c. à soupe de sucre glace

Entrée

Salade de foie d'agneau au cumin

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes
1 foie d'agneau • 2 carottes cuites à l'eau • 4 feuilles de chou vert frisé, blanchies • 1 aubergine • 1 c. à soupe de coriandre fraîche hachée • Cumin • Huile d'olive • Vinaigre de vin • Sel, poivre

Couper l'aubergine en 4 rondelles épaisses, saler, arroser d'huile d'olive et cuire les rondelles à four chaud (210°C/th7) pendant environ 20 minutes en les retournant de temps en temps. Laisser refroidir.
Dans 4 assiettes de service, dresser les feuilles de chou.
Couper les carottes en lamelles épaisses dans le sens de la longueur.
Dans une poêle bien chaude, faire chauffer un fond d'huile puis cuire le foie, environ 5 minutes, selon l'épaisseur de la tranche, de manière à ce qu'il reste rosé.
Trancher le foie puis dresser sur le chou en alternant les tranches de foie avec les lamelles de carottes. Ajouter sur chaque assiette une rondelle d'aubergine.
Arroser d'huile d'olive et d'un peu de vinaigre.
Assaisonner avec le cumin et la coriandre. Saler, poivrer.

© Produits tripiers

Plat

Bouchées aux quenelles de brochet

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 6 personnes
6 feuilletés (vol-au-vent) • 3 cuillerées à café de Fond de Veau Maggi • 4 quenelles de brochet (environ 300 g) • 1 boîte de 400 g de champignons de Paris entiers • 400 ml de lait • 60 g d'olives vertes dénoyautées (3 cuillerées à soupe) • 10 brins de ciboulette • 2 cuillerées à soupe d'huile

Préchauffez votre four Th.6/7 (200°C).
Egouttez les champignons et coupez-les en deux.
Coupez les quenelles en gros dés. Lavez et ciselez la ciboulette.
Dans une sauteuse contenant l'huile chaude, faites revenir les champignons.
Ajoutez le lait, les quenelles, les olives et le fond de veau.
Faites cuire 10 minutes à feu doux en remuant de temps en temps, ajoutez la ciboulette.
Pendant ce temps enlevez le chapeau des feuilletés et faites-les tiédir environ 5 minutes dans votre four.
Disposez un feuilleté par assiette versez la préparation à l'intérieur et versez le reste de garniture tout autour.

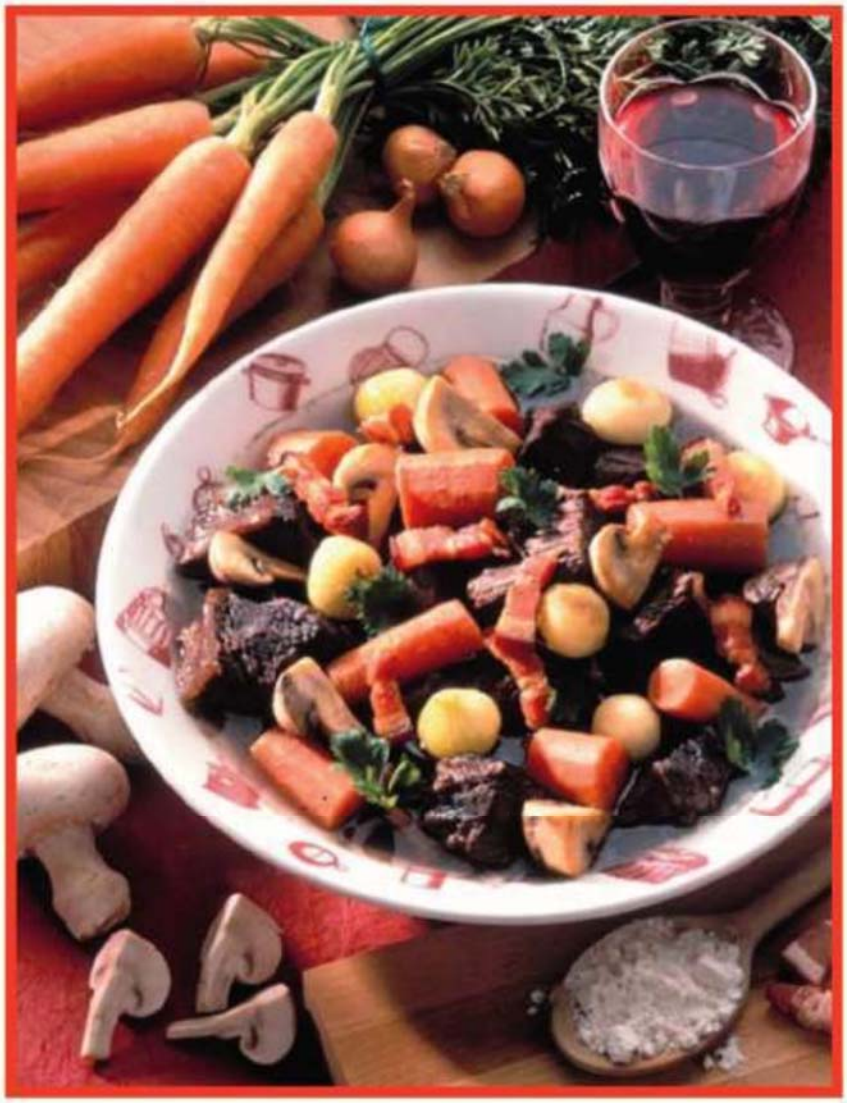
Dessert

Pommes farcies meringuées

Plat unique

Bœuf bourguignon

Préparation : 40 minutes
Cuisson : 40 minutes



© Restaurants chez Clément

Pour 4 personnes

1,2 kg de bœuf (jumeau, macreuse ou paleron) coupés en gros cubes • 150 g de lardons • 100 g de carottes • 3 oignons • 200 g de petits oignons • 300 g de champignons de Paris • 3 gousses d'ail • 1 bouquet garni • 30 g de beurre • 5 cl d'huile • 1 bouteille de bourgogne rouge • 5 dl de bouillon • 40 g de farine • sel, poivre

Faire rissoler la viande avec l'huile dans une cocotte allant au four, ajouter les carottes et les oignons taillés en gros dés, saupoudrer de farine, mélanger et laisser roussir 10 min au four.
Mouiller avec le vin rouge et le bouillon.
Ajouter l'ail écrasé et le bouquet garni.
Saler, poivrer, couvrir et laisser mijoter 2 h 30 à four moyen (th. 6, 180°) en remuant de temps à autre.
Au dernier moment, ajouter les lardons, les petits oignons et les champignons revenus au beurre.
Accompagner de pommes de terre vapeur ou de tagliatelles.

Dessert

Bouchées de chocolat aux fruits confits

Préparation : 15 minutes
Réfrigération : 3 heures

Pour 8 personnes

200 g de chocolat Menier Pâtissier • 100 g de fruits confits en morceaux • 12 biscuits secs (type petit beurre) • 50 g de beurre • 2 c. à s. d'eau • 1 c. à s. de rhum

Au bain-marie, faites fondre le chocolat avec le beurre, battez vivement à la fourchette pour obtenir un chocolat lisse.
Emiettez grossièrement les biscuits.
Mélangez le chocolat fondu, les fruits confits et les biscuits émiettés.
Recouvrez le plat avec du film transparent puis versez la préparation dessus.
Faites prendre au réfrigérateur (minimum 3 heures).
Au moment de servir retournez le plat et décollez le film transparent. Coupez en petits carrés d'environ 3 cm x 3 cm.
Servez bien frais.

Entrée

Blinis aux carottes

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 6 personnes
100 g de farine • 1 cuillerée à soupe de Touche de Saveurs Provençale Maggi • 200 ml de lait concentré non sucré • 1 œuf • 1 carotte • 1 cuillerée à soupe d'huile

Pelez, lavez et râpez grossièrement la carotte.
Dans un saladier, mélangez la farine, le lait, l'œuf, touche de saveurs et la carotte râpée.
Dans une poêle contenant l'huile chaude, faites cuire les blinis 1 à 2 minutes de chaque côté.

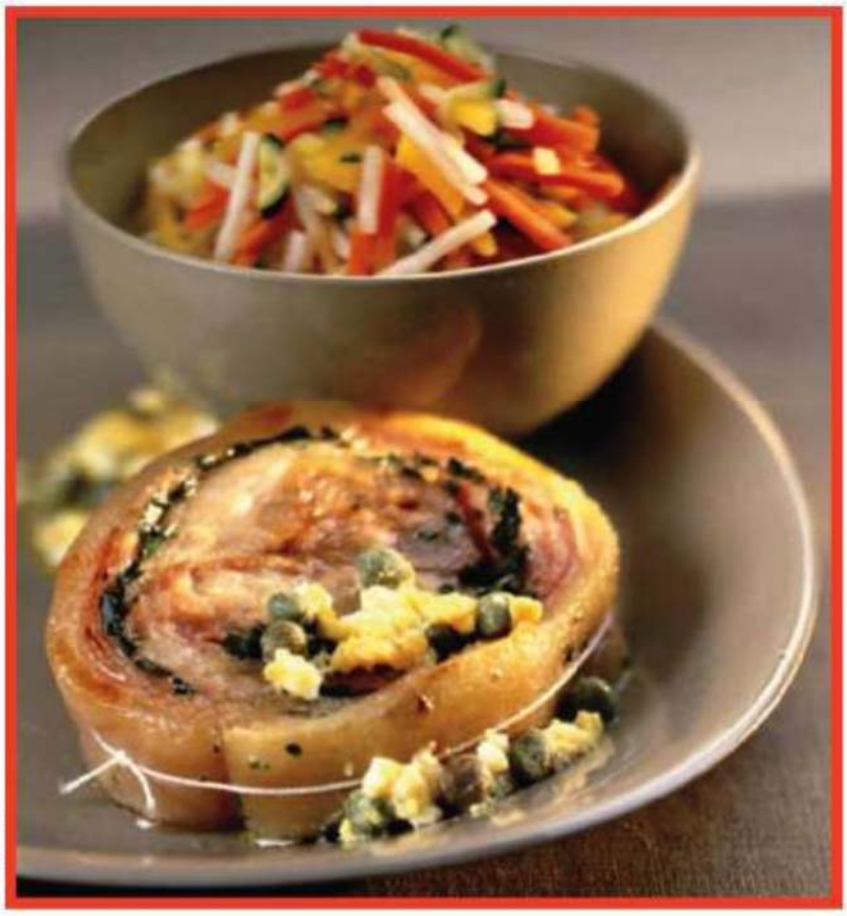
Plat

Croustillants de tête de veau et petits légumes

Préparation : 35 minutes
Cuisson : 2 heures (prévoir 1 à 2 jours de réserve au réfrigérateur)

Pour 4 personnes
1 tête de veau (achetée précuite chez votre artisan) • 2 bouquets d'herbes fraîches (persil frisé, persil plat, basilic, estragon) • 4 c. à soupe de moutarde jaune • Ficelle de cuisine

POUR LA SAUCE RAVIGOTE : 2 c. à soupe de vinaigre de Xérès • 6 c. à soupe d'huile d'olive • 1 œuf dur écrasé • 1 c. à soupe de câpres • 2 c. à soupe de cornichons hachés • Sel, poivre



© Produits tripiers

Mettre la tête de veau dans une cocotte, ajouter un bouquet d'herbes fraîches, recouvrir d'eau et cuire 2 heures.
Ciseler toutes les herbes et mélanger avec la moutarde.
Egoutter la tête de veau, ôter la ficelle, la mettre bien à plat et la "*farcir*" du mélange d'herbes et de moutarde jaune.
Rouler à nouveau la tête et l'attacher avec la ficelle de cuisine.
L'envelopper de film alimentaire et la mettre à reposer 2 jours au réfrigérateur.

LE JOUR MEME : couper des tranches épaisses et les ficeler comme un tournedos.
Cuire à feu moyen (dans un filet d'huile) dans une poêle antiadhésive 5 minutes de chaque côté.
Mélanger tous les ingrédients de la sauce.
Servir avec une sauce ravigote.

Dessert

Crème caramel

Entrée

Crème de choux fleur

Plat

Navarin d'agneau

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 2 heures 30 minutes

© CIV

Pour 4 personnes

1 collier d'agneau • 200 g de carottes • 200 g de navets • 200 g de pommes de terre • 2 gousses d'ail • 500 g de tomates • 1 bouillon-cube • 1 bouquet garni • sel, poivre

Tailler le collier en morceaux, les faire dorer à la poêle dans un peu d'huile.
Mettre la viande dans une cocotte, mouiller à hauteur avec de l'eau, ajouter le bouquet garni, les tomates, l'ail et le bouillon-cube délayé dans un peu d'eau.
Saler, poivrer.
Laisser cuire doucement 2 h.
Couper carottes, navets et pommes de terre en cubes, les ajouter à la viande 30 min avant la fin de la cuisson.
Cuire séparément les petits pois dans de l'eau salée.
En fin de cuisson, retirer la viande et les légumes de la cocotte, passer la sauce et dresser.

Dessert

Brownies aux noix de pécan

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 40 minutes

Pour 8 personnes

2 œufs • 200 g de chocolat Nestlé Dessert • 175 g de sucre en poudre • 125 g de beurre • 100 g de farine (+ une c. à s. pour le moule) • 100 g de noix de pécan • Quelques bâtonnets d'oranges confites • Sel

Préchauffez votre four Th. 7 (220°C).
Dans une petite casserole, faites fondre sur feu doux, le chocolat et le beurre. Dans un saladier, mélangez les œufs entiers et le sucre. Ajoutez une pincée de sel, la farine, le chocolat fondu, les noix de pécan et l'orange confite coupée en petits dés. Versez dans votre moule beurré et fariné. Faites cuire 30 à 40 minutes. Laissez refroidir et découpez en carrés avant de servir

Astuce
Ajoutez ¼ de sachet de levure si vous souhaitez une texture plus légère.

Entrée

Salade thaïe au bœuf tiède

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 2 minutes

Pour 4 personnes

500 g de filet (ou faux-filet) en un morceau • 4 mini-concombres (ou 1 gros concombre) • 1 cœur de laitue • 100 g de cacahuètes • sel, poivre

LA SAUCE : 1 petite carotte • 1 citron vert • 4 brins de menthe • 3 c. à s. de sauce pour nems (épicerie asiatique) • 1 c. à s. de sauce soja • 2 c. à soupe d'huile d'olive parfumée au citron • 1 c. à s. de gingembre surgelé

Faire chauffer une poêle antiadhésive (ou un gril). Pendant ce temps, sortir le gingembre du congélateur. Éplucher la carotte et les concombres. Les rincer, puis détailler les concombres en lamelles. Laver, essorer et émincer finement la laitue.
Disposer la salade et les concombres dans des assiettes creuses ou des bols larges.
Lorsque la poêle est bien chaude, faire cuire le filet 3 minutes par face sur feu vif. Saler, poivrer, emballer dans une feuille d'aluminium et laisser reposer.
Placer la carotte coupée en gros morceaux dans le bol d'un petit mixeur, mixer. Presser le citron. Émulsionner son jus avec la sauce pour nems, l'huile d'olive au citron et la sauce soja. Ajouter le gingembre déconge-lé, la carotte mixée et la menthe ciselée finement.
Concasser grossièrement les cacahuètes. Couper la viande en lamelles très fines. Répartir la sauce sur la salade, mélanger, disposer les lamelles de bœuf en étoile, saupoudrer de cacahuètes concassées et servir immédiatement.

© CIV

Plat

Croque Madame à la tomate

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 1 personne

2 tranches de pain de campagne • 1 œuf • 30 g de comté • 20 g de mimolette • 1 grosse tomate • 1 noisette de beurre • Sel et poivre

Faites préchauffer le four Th.7 (220°C).
Lavez et coupez la tomate en dés. Coupez les fromages en fines lamelles.
Sur une tranche de pain, disposez les lamelles de fromages puis les dés de tomate et refermez avec l'autre tranche de pain et appuyez légèrement pour maintenir le croq'.
Déposez le croq' dans un plat et placez-le 5 à 10 minutes au four.
Dans une poêle faites fondre le beurre et faites cuire l'œuf au plat. Déposez-le sur le croq'.

Dessert

Beurrée aux poires

Entrée

Poivrons soufflés au gorgonzola

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes
100 g de gorgonzola • 2 poivrons rouges • 1 sachet de sauce béchamel Maggi • 250 ml de lait • 4 œufs • 1 noix de beurre • Sel, poivre

Préchauffez votre four Th.6 (200°C). Lavez, épépinez et coupez en deux les poivrons. Faites-les cuire 3 minutes dans de l'eau bouillante. Réalisez la béchamel selon le mode d'emploi avec 250 ml. Ajoutez le gorgonzola en dés et les jaunes d'œufs. Salez et poivrez. Battez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation. Répartissez la préparation dans les poivrons. Faites cuire environ 25 minutes dans votre four.

Plat

Lapin grillé au naturel et copeaux de légumes

© Lapin de France / Recette de Grégory Coutanceau - Restaurant Les Flots / Photo : Christian Adam / Styliste : Isabelle Dreyfus

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
8 avants de Lapin • Marinade (huile d'olive, laurier, romarin, 4 gousses d'ail, thym-citronné) • 1 aubergine • 2 courgettes • 4 tomates ou poivrons confits (en conserve) • Fleur de sel et poivre du moulin

Demander à votre boucher les avants de lapin (compter 2 morceaux par personnes).
4 heures avant de faire cuire, faire mariner le lapin dans une terrine avec huile d'olive, feuilles de laurier, branche de romarin, gousses d'ail, fleur de thym).
Laver et couper les courgettes avec leur peau dans le sens de la largeur sur une épaisseur de 7 mm, laver et couper l'aubergine sur une épaisseur de 5 mm.
Couper en deux les petites pommes de terre dans le sens de la longueur. Réserver les légumes et les mettre au frais.
Au moment de faire cuire, retirer les morceaux de lapin de la marinade et les déposer directement sur le grill. Assaisonner avec fleur de sel et poivre du moulin. Passer quelques secondes les légumes dans la marinade et les déposer sur le grill, assaisonner. Une fois les morceaux de lapin et les légumes grillés, les disposer sur une ardoise et les servir immédiatement.
On peut utiliser tous les légumes. Il s'agit d'une recette rapide, simple et diététique.

Astuce
Les avants de lapin sont méconnues. Ce sont souvent les parties les plus charnues, faciles à manger vec les doigts

Dessert

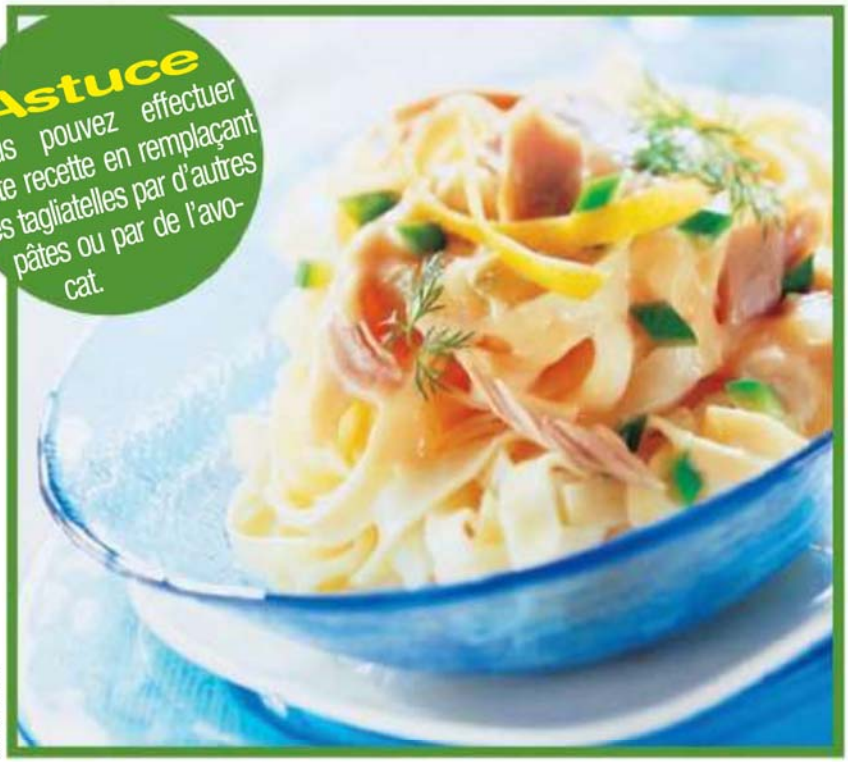
Flan pâtissier

Entrée

Salade de tagliatelles et thon aux artichauts de Bretagne

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 6 minutes

Pour 4 personnes
200 g de tagliatelles • 3 boîtes de thon aux artichauts de Bretagne 135 g Capitaine Cook • 1/4 de concombre coupé en petits dés • 3 cuillères à soupe d'aneth haché • 1/2 citron jaune • 2 cuillères à soupe de fromage blanc à 20 % M.G.



© Captain Cook

Plongez les tagliatelles dans l'eau bouillante salée,rafraîchissez au bout de 6 mn et laissez égoutter. Dans un saladier, mélangez le fromage blanc à 20 %, le thon aux artichauts, ajoutez le concombre en dés, le jus du 1/2 citron.
Mélangez avec les tagliatelles. Saupoudrez d'aneth.

Plat

Curry de mouton

Dessert

Poires Belle Hélène caramélisée

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 5 minutes
Réfrigération : 1 heure

Pour 6 personnes
100 g + 100 g de chocolat Nestlé Dessert • 4 poires de préférence " *Passe-Crassane* " dont 3 bien fermes • 4 boules de glace Vanille La laitière de Nestlé • 40 g de céréales Fitness Nestlé • 50 g de sucre • 20 g de beurre • le jus d'un citron • 2 c. à s. de rhum

Faites fondre 100 g de chocolat au bain-marie. Lorsque le chocolat est bien fondu versez les céréales pour les enrober de chocolat sans les briser. A l'aide de petites cuillères, déposez 16 petits tas sur une feuille de papier sulfurisé. Placez minimum une heure au réfrigérateur.
Pelez et épépinez les poires. Mixez la poire la plus mûre et coupez les autres en lamelles assez épaisses. Citronnez-les si vous ne les poêlez pas immédiatement. Faites fondre 100 g de chocolat au bain-marie puis ajoutez la poire mixée. Mélangez bien et maintenez au chaud.
Dans une poêle contenant le beurre frémissant, faites revenir les lamelles de poires.
Lorsqu'elles commencent à colorer, saupoudrez-les de sucre. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'elles caramélisent en prenant soin de les retourner de temps en temps, puis versez le rhum et flambez aussitôt.
Dans chaque assiette déposez une boule de glace à la vanille, les lamelles de poires flambées, 4 pétales croustillants et la sauce au chocolat.
Servez aussitôt.

Entrée

Tempura de crevettes

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

4 grosses crevettes • 8 tranches de bacon Herta • 1/2 patate douce • 1 courgette ronde • 1 petite aubergine • 100 + 50 g de farine tamisée • 1 jaune d'œuf • 4 cuillerées à soupe de sauce de soja • 1 litre d'huile pour friture • 250 ml d'eau glacée • Sel, poivre

Dans une assiette creuse, à l'aide d'une fourchette, mélangez 100 g de farine, le jaune d'œuf et l'eau.
Remuez bien pour obtenir une pâte homogène.
Versez le reste de farine dans une autre assiette creuse.
Pelez la patate douce. Lavez l'aubergine et la courgette.
Coupez les légumes en fines rondelles et séchez-les sur du papier absorbant.
Faites chauffer l'huile dans votre friteuse ou dans une sauteuse.
Épluchez les crevettes en conservant le bout de la queue.
Plongez le bacon, les légumes et les crevettes dans la farine puis dans la pâte à tempura et faites frire jusqu'à ce que la pâte devienne croustillante et dorée.
Servez les tempura bien chauds avec un petite coupelle de sauce soja par personne.

Plat

Palette aux haricots rouges

Dessert

Gratiné de cerises

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

600 g de cerises • 250 g de pain de mie • 85 cl de lait • 1/2 zeste de citron • 125 g de poudre amandes grillées • 1 gr de fleur de sel • 4 jaunes d'œuf • 5 blancs d'œuf • 125 g de beurre ramolli • 165 g de sucre cassonade

© Yves Bagros/ Sopexa – Fruits d'Été de France

Faites tiédir le lait avec le zeste de citron et ajoutez le pain de mie à tremper.
Mélangez dans le bol d'un mixer et ajouter la fleur de sel, la poudre d'amande préalablement colorée au four, les jaunes d'œufs, le sucre et le beurre pommade. Mélangez bien.
Montez les blancs d'œuf en neige bien ferme puis les incorporez délicatement à la pâte.
Versez dans un moule à clafoutis beurré et parsemez de cerises.
Faites cuire au four à 170° pendant 20 minutes environ.
Saupoudrez de quelques pincées de cassonade à la sortie du four.

Entrée

Soupe à l'oignon gratinée

Plat

Canard aigre-doux

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 45 minutes

Pour 4 personnes

4 petits filets de canard • 3c. à soupe de miel • 8 fonds d'artichauts surgelés • 4c. à soupe de vinaigre de xérès • 25cl d'eau • 5cl de sauce soja • sel, poivre, huile

Astuce
Cuisez les artichauts dans le jus.

© Sésame / Tefal

Faites chauffer 4 c. à soupe d'huile d'olive dans la sauteuse et faites dorer la viande, puis videz la graisse.
Ajoutez ensuite le miel. Laissez cuire 1 min.
Pendant ce temps, placez les artichauts dans le panier de cuisson.
Ajoutez ensuite le vinaigre, l'eau et la sauce soja sur la viande.
Positionnez le panier dans la sauteuse, puis refermez et cuisez 8min.
Ouvrez la sauteuse, vérifiez la cuisson, placez le légume et la viande dans un plat.
Goûtez le jus de cuisson, poivrez légèrement,salez et servez aussitôt.

Dessert

Saucisson à la guimauve

Préparation : 15 minutes
Réfrigération : 6 heures

Pour 6 à 8 personnes

200 g de chocolat Menier Pâtissier • 100 g de beurre • 100 g de sucre glace • 10 chamallows (cubes de guimauve) • 100 g de biscuits secs (type sablés)

Au bain-marie faire fondre le chocolat et le beurre. Lorsqu'il est fondu fouettez-le vivement à la fourchette pour obtenir un chocolat lisse.
Hors du feu ajouter l'œuf entier en mélangeant très vite, puis le sucre glace.
Avec les mains couper les biscuits en petits morceaux.
Couper en 4 les chamallows.
Dans un grand saladier mélanger le chocolat fondu, les biscuits, et les chamallows.
Verser cette préparation sur une feuille de papier aluminium d'environ 30 cm de long. Replier l'aluminium tout autour de la préparation pour lui donner la forme d'un gros saucisson. Placer le saucisson au réfrigérateur pendant environ 6 heures pour qu'il durcisse.

Entrée

Saucisson à l'ail

Plat

Poulettes de mâche

© Mâche Nantaise / Photo Christian Adam / Stylime : Isabelle Dreyfus

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 3 minutes

Pour 1 personne

75 grammes de mâche • 1/2 tranche de jambon • 3 œufs de caille • 3 tomates cerise

Faites cuire 3 minutes les œufs de caille dans de l'eau bouillante vinaigrée et salée.
Les écaler après les avoir refroidis.
Pendant ce temps, laver les tomates Cerise et les couper en deux.
Découpez le jambon en fine lanière.
Disposez la mâche dans les coquetiers comme des plumes et décorez selon votre goût.

Dessert

Bûche glacée norvégienne

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 5 minutes
Congélation : 12 heures

Pour 8 personnes

200 g de chocolat Nestlé Dessert • 1 boîte de 500 g de crème de marrons vanillée • 3 œufs • 200 ml de crème liquide • 50 g de sucre glace • 2 cuillerées à soupe d'Armagnac • 1 pincée de sel

Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre avec 5 cuillerées à soupe d'eau au bain-marie ou au micro-ondes.
Placez la crème liquide au congélateur pendant 5 minutes puis fouettez-la au batteur électrique jusqu'à ce qu'elle devienne ferme.
Mélangez les jaunes d'œufs avec la crème de marrons et l'Armagnac puis ajoutez délicatement la crème fouettée.
Versez un peu de cette préparation dans le fond d'un moule à cake tapissé de papier sulfurisé.
Incorporez alors un peu du chocolat fondu et remuez avec une fourchette afin d'obtenir un aspect marbré. Recommencez jusqu'à épuisement des ingrédients.
Faites prendre au congélateur 12 heures puis démoulez sur un plat allant au four.
Au moment de servir, préchauffez le four en position grill.
Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel puis incorporez progressivement le sucre glace.
Recouvrez la préparation glacée avec cette meringue et faites gratiner 5 minutes sous le grill du four. Servez immédiatement.

Entrée

Quiche aux saucisses

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes

6 Knackis Original Herta • 1 Pâte feuilletée Tarte en Or Herta • 3 œufs • 200 ml de lait • 75 g de gruyère râpé • Sel et poivre

Préchauffez le four Th. 7 (220°C) .Déroulez la pâte dans le moule en conservant le feuille de cuisson, piquez-la légerement. Dans un saladier, mélangez les œufs, le lait, le gruyère, sel, poivre et les saucisses coupées en rondelles. Versez la préparation sur la pâte. Enfournez la quiche et laissez-la cuire à four chaud Th. 7 (220°C) pendant 30 minutes environ. La quiche se déguste chaude ou froide.

Astuce
Vous pouvez ajouter à la préparation 1 c. à s. de crème fraîche ou encore des lamelles de champignons de Paris, une fondue de poireaux, des tomates et aussi du persil haché...

Plat

Morue à la portugaise

Dessert

Aumonière de pêche à la frangipane

© Yves Bagros/ Sopexa

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 6 personnes

3 pêches jaunes • 3 pêches blanches • 2 c. à s. de cassonade • 1 sachet de frangipane instantanée

POUR LA PATE A CREPE : 125 g de farine • 1 c. à s. de sucre • 2 œufs • 25 cl de lait • 1 c. à s. d'huile pour la poêle

PATE A CREPE : Dans un saladier, mettez la farine, le sucre, les œufs et le lait. Mélangez vigoureusement avec un fouet jusqu'à obtenir une pâte bien fluide. Laissez reposer 20 minutes.

Pendant ce temps, préparez la pâte à frangipane, selon les indications portées sur le sachet.
Epluchez les pêches et coupez-les en lamelles épaisses.
Dans un plat à gratin, disposez la moitié des lamelles de pêches, recouvrez de pâte à frangipane puis d'une dernière couche de lamelles de pêches. Saupoudrez de cassonade, enfournez à four chaud (175°) et laissez cuire pendant 20 minutes. Sortez du four et laissez tiédir.
Faites des crêpes et réservez-les. Garnissez chaque crêpe de la préparation pêche et frangipane, puis fermez celles-ci pour former des aumônières.
Servez tiède.

Entrée

Fricassée d'endives et légumes d'hiver au wok

© Les Endiviers

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

2 endives • 1 tête de brocolis 3 carottes • 1 oignon • 1 courgette moyenne • 1 poivron rouge

Dans un wok, à feu vif on se fait une cure de vitamines et de légumes qui auront été préalablement lavés et pas nécessairement épluchés (c'est là que les vitamines se cachent).
Dans un peu d'huile de colza (pour les omégas), on jette et cuit rapidement tout ensemble.

Plat

Pot-au-feu

Dessert

Brochettes de fruits miel vanille chocolat corsé

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 8 personnes

500 g de fruits (banane, ananas, pommes, poires…) • 100 g de chocolat Nestlé Dessert Corsé • 8 gousses de vanille • 1 cuillerée à soupe de miel d'acacia • 200 ml de crème liquide • 1 cuillerée à soupe de rhum blanc • 2 cuillerées à soupe de sucre en poudre • 50 g de beurre

Lavez et pelez les fruits. Coupez-les en gros dés.

Dans un grand saladier, mélangez tous les fruits, le rhum blanc et le sucre.

PREPAREZ LA SAUCE CHOCOLAT : portez à ébullition la crème liquide. Versez-la dans un saladier contenant le chocolat cassé en morceaux.
Couvrez, patientez quelques minutes puis mélangez jusqu'à l'obtention d'un chocolat lisse.
Fendez les gousses de vanille en deux dans le sens de la longueur.
Glissez les gousses de vanille fendues en deux le long du pic à brochette puis ôtez ce dernier.
Piquez les morceaux de fruits sur les pics à brochette.
Dans une grande poêle, faites fondre le beurre. Faites revenir quelques minutes les brochettes de fruits avec le miel, en les retournant de temps en temps.
Disposez dans chaque assiette, une brochette de fruits au miel et la sauce au chocolat.
Servez aussitôt.

Astuce
Décorez avec des feuilles de menthe et un bâton de cannelle.

Entrée

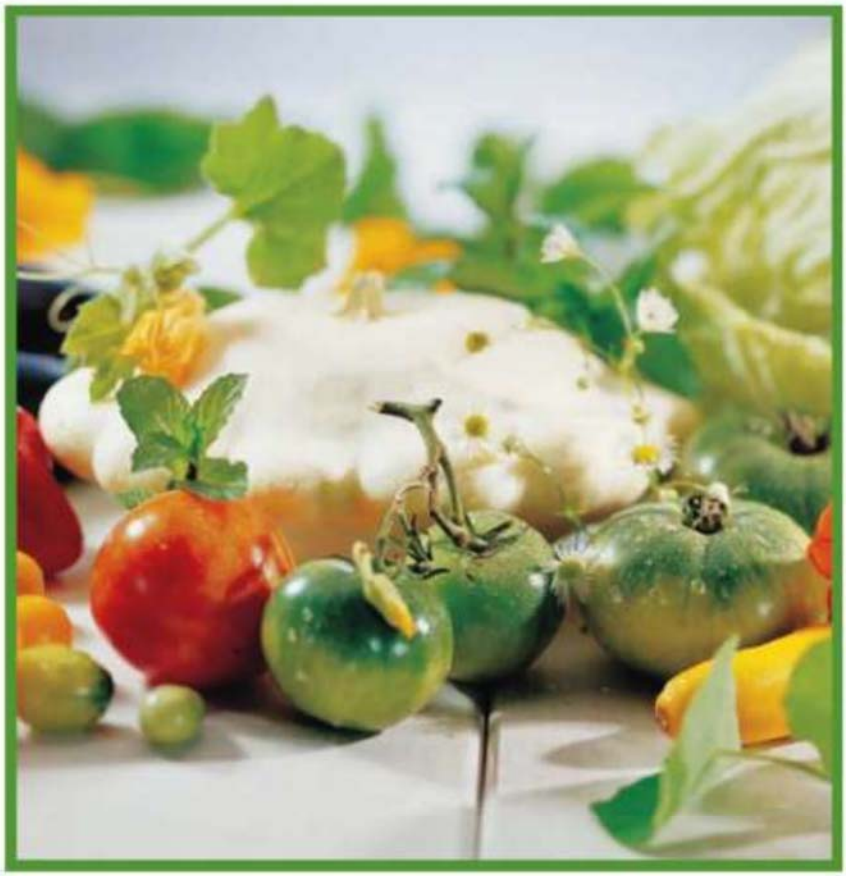
Pâtisson à la menthe

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

1,2 kg de pâtisson • 4 cuillères à soupe d'huile de sésame • sel, poivre • 4 feuilles de menthe • 1 grand verre d'eau

Peler et retirer les graines du pâtisson.
Détailler la chair en cubes.
Dans la cocotte, chauffer l'huile de sésame et ajouter le pâtisson, saler, poivrer.
Verser l'eau. Fermer la cocotte.
Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.
Ouvrir la cocotte.
Si besoin laisser réduire.
Présenter, parsemer de menthe ciselée.
Servir.



© Seb

Plat

Médaillons de veau à l'orange

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 35 minutes

Pour 4 personnes

8 médaillons de veau dans la noix (ou de filet mignon) • 12 fines tranches de poitrine fumée Herta • 4 c. à c. de fond de veau Maggi • 400 g de girolles en bocal • 100 ml de porto • 20 petits oignons grelots • 2 oranges • 3 échalotes • 1 pointe d'ail • 1 c. à s. de persil haché • 1 c. à s. rase de sucre en poudre • 40 g de beurre • Sel, poivre

Dans une sauteuse faites revenir les échalotes hachées avec 20 g de beurre. Ajoutez les champignons égouttés, l'ail et le persil. Assaisonnez et laissez cuire 10 minutes à feu doux en remuant fréquemment. Réservez au chaud dans un plat.Ficelez une tranche de poitrine autour de chaque médaillon. Faites-les dorer sur chaque face avec le reste de beurre puis mettez-les de côté. Faites revenir les oignons épluchés, saupoudrez-les de sucre et laissez les caraméliser quelques instants. Versez le Porto et laissez-le évaporer 1 à 2 minutes. Ajoutez le jus d'une orange, 5 cl d'eau, le Fond de Veau et la moitié des zestes de l'autre orange préalablement blanchis. Roulez les 4 tranches de poitrine restantes et mettez-les dans la sauteuse ainsi que la viande. Assaisonnez. Couvrez et laissez mijoter 20 minutes à feu doux. Pelez l'orange restante à vif et coupez-la en quartiers. Ajoutez-les quelques minutes avant la fin de la cuisson. Servez deux médaillons de veau par personne nappés de sauce et accompagnés des girolles.

Dessert

Riz au lait

Entrée

Flan aux épinards

Plat

Darne de skrei poêlée, sauce hollandaise et pommes vapeur

Préparation : 15 minutes
Cuisson : non

Pour 4 personnes

4 darnes de Skrei (ou Cabillaud) de Norvège de 200 gr • Huile d'olive • 2 poireaux • 500 g de céleri • Pommes de terre • Sel et poivre du moulin • Sauce hollandaise

Préparer une julienne de céleri et une julienne de poireau. Les faire frire séparément puis mettre de côté.

Éplucher joliment les pommes de terre en formant des facettes puis les laver.

Les faire cuire dans de l'eau froide salée au départ et porter à ébullition. Terminer la cuisson à la vapeur.

© Norge

Saler et poivrer les darnes de Skrei de Norvège puis les faire sauter à l'huile d'olive en les faisant dorer légèrement.

Dans les assiettes de service, placer une darne surmontée d'un peu de chacune des juliennes de légumes frits et d'une pluche d'aneth.

Servir avec les pommes de terre et la sauce hollandaise.

Dessert

Beignets d'ananas

Astuce
Ajoutez un peu de rhum dans la pâte à beignets si ceux-ci ne sont pas destinés à des enfants

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 6 personnes

1 boîte de 560 g de tranches d'ananas au sirop • 1 boîte de 410 g de Lait Concentré Non Sucré • 1 œuf • 60 g de farine • 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre • Sucre glace • 200 ml d'huile • Sel

Versez la farine dans un saladier et creusez un puits.

Ajoutez le jaune d'œuf et le sucre.

Incorporez petit à petit le lait en remuant.

Battez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel et ajoutez-les délicatement à la préparation.

Egouttez les tranches d'ananas.

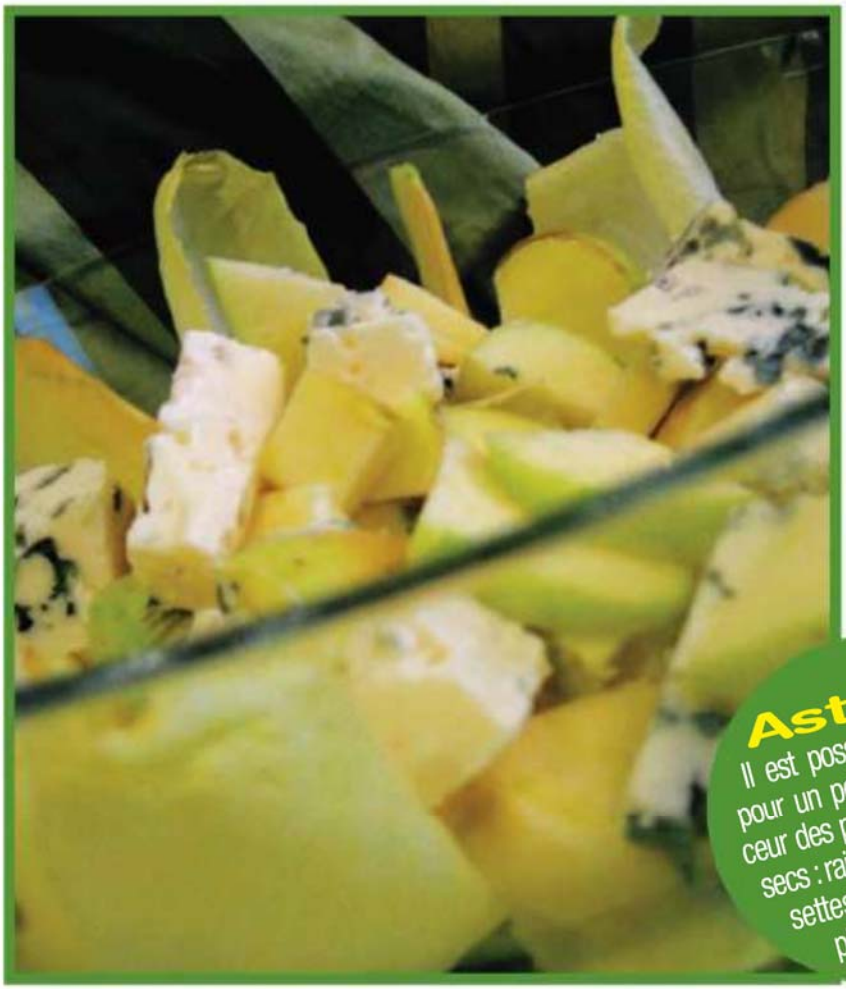
Dans une grande poêle faites chauffer l'huile.

A l'aide d'une fourchette, piquez une tranche d'ananas, trempez-la dans la pâte à beignet puis faites-la dorer de chaque coté dans l'huile. Procédez ainsi avec toutes les tranches.

Déposez les beignets sur un papier absorbant puis saupoudrez-les de sucre glace.

Entrée

Endives en salade pomme et Roquefort



© Les Endiviers

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

4 endives • 200 g de Roquefort • 2 Pommes Jonagold • Huile de noix • Vinaigre de cidre • Sel et poivre du moulin

En premier lieu ôter la feuille extérieure des endives et trancher les endives à la base.
Rincer les pommes et les couper en cube, faire de même avec le Roquefort.
Dans un bol, mettre 2 cuillères à soupe de vinaigre et 4 cuillères à café d'huile de noix, saler et poivrer.
Enfin mélanger le tout et déguster.

Astuce
Il est possible d'ajouter pour un peu plus de douceur des poires et des fruits secs : raisins, abricots, noisettes, pignons de pins…

Plat

Tarte soufflée au Comté

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 40 minutes

Pour 8 personnes

300 g de Comté • 1 Pâte à Tarte feuilletée Tarte en Or Herta • 3 œufs • 200 ml de crème liquide • 150 ml de lait • 1 cuillerée à soupe de farine • Graines de cumin • Sel et poivre

Préchauffez votre four Th. 7 (200°C).
A l'aide d'un couteau économe, coupez le Comté en fines lamelles.
Dans un saladier, mélangez les jaunes d'œufs avec la farine, le lait, la crème, le sel et le poivre.
Ajoutez les lamelles de Comté.
Montez les blancs en neige puis incorporez-les délicatement à la préparation.
Déroulez la pâte dans un moule à tarte en conservant la feuille de cuisson.
Versez la préparation et parsemez de graines de cumin.
Faites cuire dans la partie basse de votre four environ 40 minutes.

Astuce
Si la tarte soufflée dorait trop avant la fin de la cuisson, recouvrez-la d'une feuille d'aluminium.

Dessert

Pruneaux au vin

Plat unique

Poisson en feuille de brick sauce sésame

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

8 feuilles de brick • 400 g de filet de cabillaud • 2 gousses d'ail • 8 brins de coriandre • 1 c. à soupe de sauce soja Suzi Wan • 2 ciboules • 1 bocal de sauce aux légumes sésame Suzi Wan • 4 c. à soupe d'huile végétale

©Suzi Wan

Peler les gousses d'ail, les hacher avec la coriandre et la sauce soja.
Nettoyer les ciboules, les émincer.
Couper les feuilles de brick en deux, les badigeonner d'huile à l'aide d'un pinceau.
Couper le cabillaud en morceaux pas trop épais.
Déposer le cabillaud sur la feuille de brick, le recouvrir de purée d'ail à la coriandre, rabattre la feuille de brick sur le poisson pour former un carré ou rectangle.
Les déposer dans un plat allant au four. Faire cuire à four chaud th 6 ou 180° environ 10 minutes, les feuilles de brick doivent être colorées et croustillantes.
Faire chauffer la sauce aux légumes Sésame sur feu doux.
Servir bien chaud avec la sauce aux légumes sésame et du riz blanc.

Dessert

Terrine de fruits au chocolat

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 5 minutes
Réfrigération : 24 heures

Pour 6 personnes

200 g chocolat Nestlé Dessert • 20 cl de crème fraîche • 4 feuilles de gélatine • 1 c. à s. de lait • 6 fraises • 1 petite banane • 2 kiwis • Coulis de framboises

Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes.
Avec une cuillerée à soupe d'eau faites fondre à feu très doux la gélatine préalablement ramollie. Mélangez-la au chocolat fondu.
Fouettez la crème en chantilly avec le lait. Incorporez-la au chocolat refroidi.
Versez une couche de cette préparation dans le fond d'une terrine. Placez-la au freezer 10 mn.
Coupez les fruits en petits cubes.
Disposez-les au centre de la terrine en réservant 1 cm d'espace autour des bords.
Nappez avec le reste de la préparation de façon à recouvrir les fruits.
Mettez au réfrigérateur 24 heures. Démoulez en plongeant le fond de la terrine quelques instants dans de l'eau chaude.

Entrée

Verrines à l'endive, orange et betterave

Préparation : 15 minutes

Pour 4 personnes

2 oranges • 1 pot de Yaourt à la Grecque • 1 cuillerée à café d'Arome Maggi • 2 endives • 1 betterave rouge cuite • 1 cuillerée à café de vinaigre balsamique • ciboulette ciselée • Sel et poivre

Epluchez les oranges à vif, détachez les segments et coupez-les en trois.
Emincez les endives.
Coupez la betterave en petits dés.
Dans un saladier, réalisez la vinaigrette : mélangez le yaourt, l'arome et le vinaigre. Salez et poivrez.

Astuce
Vous pouvez utiliser aussi cette vinaigrette au yaourt et à la ciboulette dans une salade de pomme de terres tièdes.

Dans des verres hauts transparents, disposez des endives, des dés de betterave puis les oranges.
Ajoutez 2 cuillerées à soupe de vinaigrette et saupoudrez de ciboulette ciselée.
Servez.

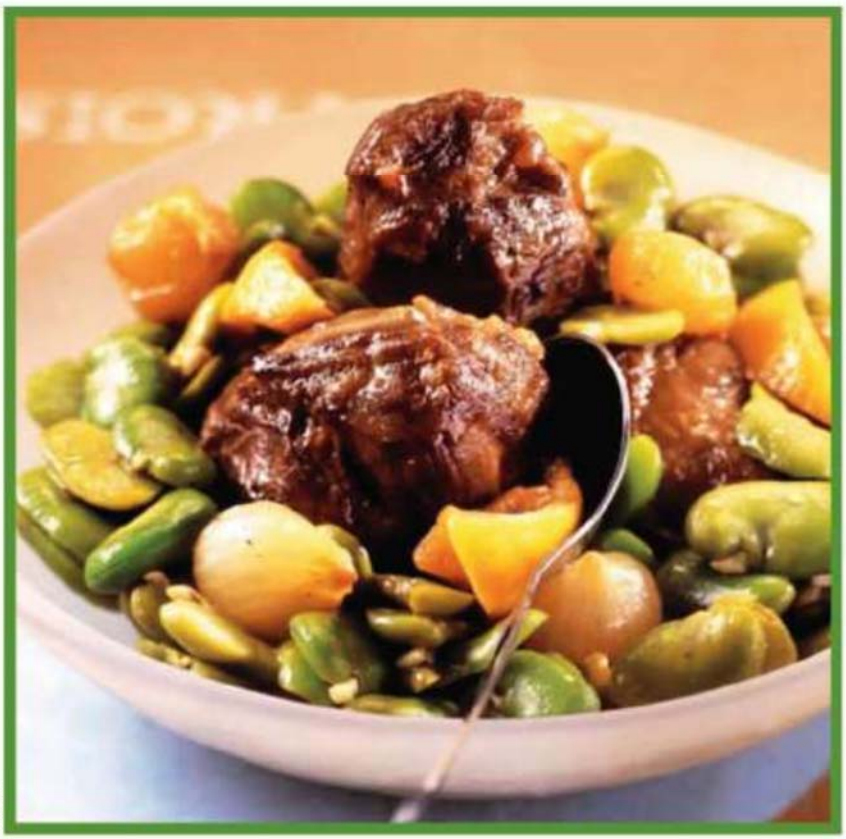
Plat

Joue de porc

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes

8 joues de porc • 1 citron jaune non traité • 2 gousses d'ail pelées et hachées • 200 g d'oignons grelots • 600 g de fèves pelées • 1/2 verre de vin blanc • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre au moulin


© Knorr

Mettre une cocotte à chauffer avec l'huile d'olive et faire revenir les joues sur toutes les faces.
Ajouter les oignons grelots et l'ail haché, puis laisser dorer à nouveau 3 minutes en remuant régulièrement.
Saler, poivrer et mouiller avec le vin blanc.
Couper le citron en huit quartiers, verser dans la cocotte, couvrir et laisser cuire 20 minutes à feu doux.
Ajouter les fèves, couvrir à nouveau et poursuivre la cuisson 10 minutes.
Servir bien chaud.

Compléter éventuellement ce plat avec quelques pommes vapeur.

Dessert

Crème renversée

Entrée

Salade d'endives aux noix

Plat

Saumon mi cuit, soubise d'oignons au vin jaune, Morteau croustillante et pommes de terre aux herbes

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
8 beaux oignons jaunes • 1 dl de crème • 2 cl de vin jaune • 50 g de beurre • 800 g de filet de saumon • 2 grosses pommes de terre • Un peu de fécule de pommes de terre • 1 saucisse de Morteau • 4 feuilles de persil • 4 feuilles de cerfeuil

© Saucisse de Morteau

Enlever la peau du saumon et le mettre dans une poêle antiadhésive huilée. Faire frémir 5 mn et couvrir d'un papier film. Laisser cuire hors du feu à basse température.
Ciseler les oignons puis les mettre à suer avec le beurre (faire revenir sans les dorer) pendant 20 mn. Ajouter la crème puis cuire 10 mn. Au dernier moment, juste avant de servir, ajouter le vin jaune.
Couper la saucisse de Morteau dans la longueur en tranche puis les déposer sur un papier sulfurisé. Couvrir de nouveau de papier et cuire à 180°C entre 2 plaques de façon à garder le tout bien plat, pendant 10 mn.
Couper les pommes de terre en fines tranches, saupoudrer chaque tranche d'herbes et poêler doucement à l'huile d'olive.

Recette concoctée par Pierre Basso Moro, chef du Relais & Châteaux de Germigney (Jura) – 1 étoile au Guide Michelin. www.chateaudegermigney.com

Dessert

Bananes flambées

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
4 bananes • 4 boules de crème glacée à la vanille La Laitière de Nestlé • 80 g de beurre • 80 g de sucre roux • 1 cuillerée à café de cannelle • 6 cuillerées à soupe de Brandy, d'Armagnac ou de Cognac

Pelez les bananes et coupez-les en deux dans le sens de la longueur.
Dans une poêle, faites fondre le beurre. Saupoudrez le sucre et la cannelle, ajoutez les bananes. Faites-les dorer de chaque côté.
Versez l'alcool puis flambez-le immédiatement.
Servez aussitôt avec une boule de crème glacée à la vanille.

Entrée

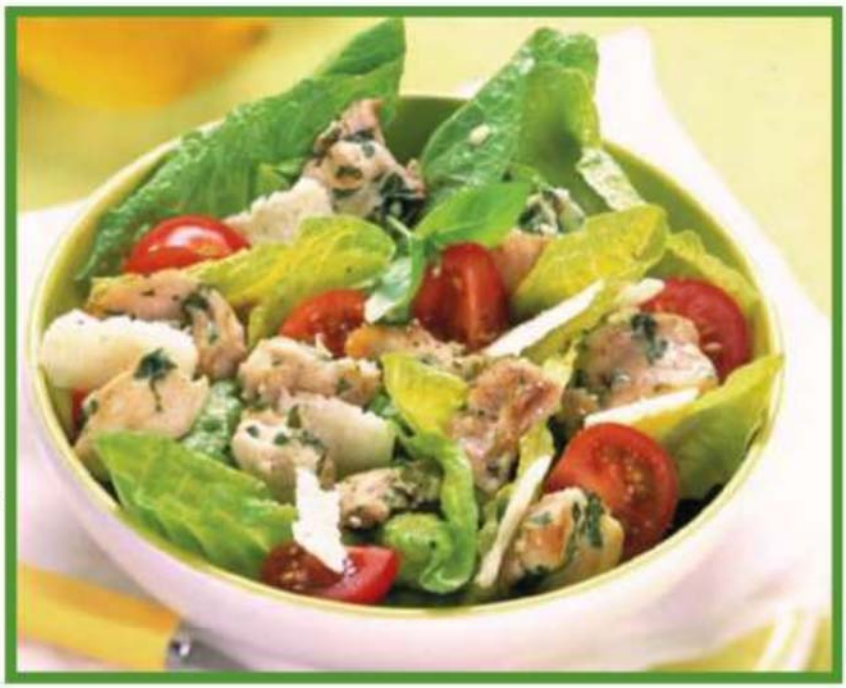
Salade romaine au lapin

Préparation : 15 minutes
Cuisson : Non

Pour 4 personnes
1 salade romaine • 350 g d'émincés de lapin • le jus d'un citron • 50 g de parmesan en copeaux • 20 tomates cerise

SAUCE : 20 g de feuilles de basilic • 2 gousses d'ail • le jus d'un citron • 10 cl d'huile d'olive • sel, poivre

Mettez les morceaux de lapin à mariner 10 mn dans le jus de citron. Egouttez et cuisez 5 mn dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez et laissez refroidir.
Pendant ce temps, lavez et égouttez les feuilles de romaine. Coupez-les en lanières. Versez-les dans un saladier avec les tomates cerise coupées en 4. Ajoutez le parmesan et le lapin.
Dans un petit mixer, hachez l'ail et le basilic. Ajoutez le citron et l'huile d'olive. Mélangez, salez et poivrez.
Ajoutez la sauce sur la salade, mélangez et servez aussitôt.


© Lapin de France / CLIPPY.Bagros

Plat

Tourte aux pleurotes

Astuce
Accompagnez d'une salade de mâche.

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 8 personnes
500 g de pleurotes fraîches • 2 pâtes feuilletées prêtes à dérouler Herta • 70 g de comté • 2 jaunes d'œufs • 3 cuillerées à soupe de crème épaisse • 2 c à c d'huile • 1 gousse d'ail hachée • Un petit bouquet de persil • Sel et poivre

Faites préchauffer votre four Th.7 (220°C).
Nettoyez les pleurotes et coupez-les en six morceaux. Lavez et ciselez le persil. Dans une poêle faites revenir les champignons dans l'huile jusqu'à l'évaporation de toute l'eau. A mi-cuisson ajoutez l'ail et le persil. Salez et poivrez.
Dans un saladier mélangez un jaune d'œuf la crème et le comté râpé. Salez et poivrez.
Dans un moule à manqué déroulez une pâte en conservant la feuille de cuisson.
Répartissez les pleurotes et versez la préparation à base de crème dessus.
Recouvrez la tourte avec la deuxième pâte et soudez les bords en les pinçant (avec de l'eau si nécessaire). Faites une cheminée en papier d'aluminium et placez-la au centre de la tourte en perçant la pâte.
A l'aide d'un pinceau badigeonnez le dessus de la tourte avec un jaune d'œuf dilué dans un peu d'eau. Faites cuire environ 25 minutes à mi-hauteur de votre four.

Dessert

Tarte au citron

Lafont presse

Créateur de journaux depuis 1984

80 magazines à découvrir en

ENTREPRENDRE

L'ESSENTIEL DE LA PSYCHO

CREATION D'ENTREPRISE

CÉLÉBRITÉ

LE MAGAZINE

LE FOOT MARSEILLE

LE MAGAZINE DES LIVRES

S'ENRICHIR MAGAZINE

MAISON REVUE VERTE

IDÉE JOB

SANTÉ REVUE SENIORS

FÉMININ SANTE

Actuellement chez votre

ABONNEZ-VOUS MAGAZINE OU DIGITALE

	Nbre de n°	Prix promo	Au lieu de
ÉCONOMIE			
❒ Entreprendre	20 n°s	38 €	~~58,00~~ €
Premier magazine des dirigeants d'entreprises			
❒ Franchise & Business	12 n°s	47 €	~~58,80~~ €
❒ Placements magazine	8 n°s	44 €	~~55,20~~ €
❒ Création d'entreprise magazine	6 n°s	28 €	~~34,80~~ €
Tout pour se mettre à son compte			
❒ Argent & Patrimoine	8 n°s	63 €	~~79,20~~ €
La revue conseil de vos placements			
❒ S'enrichir magazine	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Emploi & Carrière	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
Pour réussir sa vie active			
❒ Question Pratique	12 n°s	47 €	~~58,80~~ €
TENDANCE			
❒ Célébrité magazine	6 n°s	23 €	~~28,80~~ €
❒ Art de vivre	8 n°s	42 €	~~52 €~~
CUISINE			
❒ Cuisine magazine	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Cuisine revue	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Féminin Cuisine	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Cuisiner au jour le jour	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Pratique Cuisine	6 n°s	25 €	~~29,40~~ €
Des idées des astuces pour cuisiner au quotidien			
❒ La revue pour Cuisiner	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
Le magazine des recettes de saison			
❒ Cuisine spécial Mer	8 n°s	32€	~~39,60~~ €
❒ Cuisiner spécial Desserts	8 n°s	32€	~~39,20~~ €
FÉMININ - SANTÉ - PSYCHO			
❒ Question Psycho	8 n°s	32 €	~~38,40~~ €
❒ Féminin Santé	8 n°s	32 €	~~39,60~~ €
❒ Bio&nature magazine	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Santé revue	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Féminin Psycho	12 n°s	43 €	~~54,00~~ €
Ma vie, mon équilibre			
❒ L'essentiel de la Psycho	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €

VIE PRATIQUE			
❒ Astro revue au jour le jour	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
La revue de l'astrologie			
❒ Pourquoi magazine	12 n°s	43 €	~~54,00~~ €
Pour tout savoir sur tout			
❒ Pratique magazine	8 n°s	95 €	~~118,40~~ €
❒ Vive la Vie	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Ecologie Pratique	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
❒ Consommer fûté	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
MAISON-DÉCO			
❒ Féminin Déco	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
Des idées pour bien vivre son intérieur			
❒ Maison revue	8 n°s	25 €	~~31,20~~ €
Le magazine de la décoration intérieure			
❒ L'essentiel de la Déco	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Jardin magazine	8 n°s	32 €	~~39,60~~ €
❒ Maison revue Verte	8 n°s	44 €	~~55,20~~ €
❒ Maison revue Campagne	8 n°s	32 €	~~38,40~~ €
Des idées pour bien vivre à la campagne			
❒ Maison Revue Brocante	8 n°s	38 €	~~46,40~~ €
Brocante, récup, vintage			
❒ Féminin Maison	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
AUTO-MOTO			
❒ L'essentiel de la Moto	8 n°s	44 €	~~55,20~~ €
Toutes les nouveautés moto			
❒ L'essentiel de l'auto	12 n°s	38 €	~~46,80~~ €
❒ Automobile revue	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
❒ Automobile revue 4x4 SUV	8 n°s	44 €	~~55,20~~ €
INFORMATIQUE			
❒ Micro revue	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
❒ Question Micro	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
❒ Les dossiers de Micro revue	8 n°s	38€	~~47,20~~ €
❒ L'essentiel de la Micro	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €

kiosques ou par abonnement Entreprendre

PHILOSOPHIE PRATIQUE

FRANCHISE & BUSINESS

MICRO REVUE

EMPLOI & CARRIÈRE

LE FOOT HEBDO

ANTIQUITÉS PRATIQUE

SCIENCE MAGAZINE

POURQUOI MAGAZINE

SPÉCIAL REPORTAGE

L'ESSENTIEL DE L'AUTO

SUCCÈS

FEMININ PSYCHO

marchand de journaux

FOOT

❒ Le Foot L'hebdo du monde du football	26 nos	38 €	~~41,60~~ €
❒ Le Sport	12 nos	38 €	~~45,60~~ €
❒ La Gazette des Transferts Le magazine 100% transferts	12 nos	34 €	~~42,00~~ €
❒ Le Foot Clubs Tabloïds (1 an) Au choix : ❒ Bretagne ❒ Saint-Etienne ❒ Marseille ❒ Sud-Ouest	12 nos	38 €	~~47,40~~ €
❒ Foot revue Le foot des stars	8 nos	25 €	~~30,40~~ €
❒ Le Foot magazine Les portraits des plus grands joueurs	12 nos	38 €	~~46,80~~ €
❒ Le Journal du Football	8 nos	29 €	~~36,00~~ €
❒ Football Mag	8 nos	25 €	~~31,20~~ €
❒ Le Foot Clubs Magazines ❒ Lyon ❒ Marseille ❒ Paris ❒ St Etienne	8 nos	25 €	~~31,20~~ €

IMMOBILIER

❒ L'essentiel de l'immobilier Maisons & Propriétés	6 nos	43 €	~~53,40~~ €

INFO & CULTURE

❒ Science revue La revue du savoir et de la découverte	8 nos	38 €	~~47,20~~ €
❒ Science magazine La revue du savoir et de la découverte	8 nos	38 €	~~47,20~~ €
❒ L'essentiel de la Science	8 nos	32 €	~~39,20~~ €
❒ Le magazine des Livres	6 nos	28 €	~~34,80~~ €
❒ La Gazette de l'Info	8 nos	96 €	~~120,00~~ €
❒ Les carnets de la Philosophie	8 nos	96 €	~~120,00~~ €
❒ Le Magazine	8 nos	25 €	~~31,20~~ €
❒ Spécial reportage	8 nos	38 €	~~47,20~~ €

ANIMAUX

❒ Spécial Chiens	8 nos	38 €	~~47,20~~ €
❒ Spécial Chats	8 nos	38 €	~~47,20~~ €

Nos magazines en numérique

sur iPad : www.zinio.com
ou sur internet : www.lafontpresse-digitale.fr
ainsi que les 80 magazines Lafont presse en version digitale

Lafont presse

Bulletin d'abonnement ci-dessous à renvoyer accompagné de votre règlement à :

Entreprendre

Lafont presse
53, rue du Chemin Vert 92100 Boulogne Billancourt

Vous pouvez aussi nous renvoyer votre bulletin par fax au **01 46 10 21 22** ou par e-mail **abo@entreprendre.fr**
(paiement par carte bancaire)
Tarifs France Métropolitaine ; autres pays, nous consulter au 01 46 10 21 21

** *Photo non contractuelle dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. Sauf opposition formulée par écrit, ces données sont susceptibles d'être communiquées à des organismes tiers.*

Bon à découper

❒ **Oui,** je m'abonne à :

Magazine 1 : .....
Magazine 2 : .....
Magazine 3 : .....
Magazine 4 : .....
Total de ma commande : .....
Nom .....
Prénom.....Date de naissance.....
Adresse.....
.....
Code postal .....
Ville.....Courriel.....

Ci-joint mon règlement à l'ordre de Lafont presse par :

❒ chèque bancaire ou postal
❒ carte bleue Visa
n° [_][_][_][_] [_][_][_][_] [_][_][_][_] [_][_][_][_]
Expire le [_][_] [_][_]
Important, je note les 3 derniers chiffres du numéro inscrit au dos de ma carte bancaire : [_][_][_]
Signature obligatoire :

La liberté d'informer - L'indépendance éditoriale
(Entreprendre SA . coté en bourse - code MLENR)
80 magazines à découvrir sur www.lafontpresse.fr

LA PASSION DE LA PRESSE Lafont presse LA PASSION DE SAVOIR

Fêtes de Famille
Cadeaux
Anniversaires
Naissances

OFFRE SPÉCIALE "MÉDAILLE D'OR"

Concours Général Agricole Ministère de l'Agriculture et de la Pêche

Château de la Métairie 2007, un Grand Vin de Bordeaux dans un millésime étonnant !

Jean-Luc MALAURIE

Le millésime 2007 est le millésime de la bonne surprise…
De magnifiques mois de septembre et octobre ont effacé les conditions climatiques particulières de l'été. Le beau temps durable de la rentrée a permis des vendanges parfaites. Des raisins bien mûrs, une bonne concentration en tannins, tout concourt à la réussite de ce millésime fin et élégant !
Le Château de la Métairie 2007 est un digne représentant de ce remarquable millésime. Pour preuve : sa Médaille d'Or conquise au Concours Agricole de Paris.
Je vous propose de découvrir ce Grand Vin de Bordeaux au très bon rapport qualité/prix avec l'Offre Spéciale « Médaille d'Or » que je vous réserve.
Profitez-en vite !

Jean-Luc Malaurie

CHÂTEAU DE LA MÉTAIRIE 2007

LE CHÂTEAU DE LA MÉTAIRIE est une petite propriété familiale depuis 3 générations. Le vignoble est idéalement situé sur des coteaux argilo-calcaires dans un paysage de collines. Un très bon travail de la vigne, un élevage d'un an avant la mise en bouteille, la maîtrise des techniques traditionnelles de Bordeaux, tout concourt à la réussite de ce Grand Vin de Bordeaux.

- ***Robe :*** Très belle robe rouge cerise aux reflets rubis.
- ***Nez :*** Fruité et expressif, il dévoile de subtils parfums de fruits rouges comme la cerise et le cassis enrichis d'une légère note épicée.
- ***Bouche:*** Ronde et fraîche en attaque, elle évolue sur des tanins amples et soyeux d'une grande finesse. Les arômes de fruits rouges dominent. La finale est intéressante et révèlent les tanins soyeux du cabernet franc et ceux très longs du cabernet sauvignon.
- ***Dégustation :*** Ce Grand Vin de Bordeaux élégant et racé est déjà agréable à boire et possède un bon potentiel de garde de 4 à 5 ans.

Jean-Luc Malaurie
Négociant en vins
Les Vignobles Lalande-Moreau

Bouteille lourde, bouchon long, étiquette raffinée et mise en bouteille au Château : *tout l'apanage des plus Grands Vins de Bordeaux pour enchanter vos invités.*

59 € seulement (387 F)

10 bouteilles achetées

Plus 2 bouteilles offertes

Plus Frais de port gratuits

Plus 1 Superbe Tire-bouchon "Professionnel"

Ouvrez toutes vos bouteilles en "2 Temps, 3 Mouvements"

SANS AUCUN ENGAGEMENT D'ACHAT ULTÉRIEUR

OFFRE SPÉCIALE "MÉDAILLE D'OR"

Bon à retourner à : ENTREPRENDRE - 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

☐ **OUI**, je désire bénéficier de votre Offre Spéciale "Médaille d'Or", et de votre Garantie ***"Enchanté ou Remboursé".***

SANS AUCUN ENGAGEMENT ULTÉRIEUR

► **Veuillez me faire parvenir :**

[ ] offre(s) spéciale(s) "Médaille d'Or"
soit : **10 bouteilles** (75 cl) de Château de la Métairie 2007
- **2 bouteilles gratuites**
- **1 Tire-bouchon "Professionnel"**

au prix de **59 €uros** seulement (387 F)

► et j'ai bien noté que **les frais de port sont GRATUITS**, valeur 12,20 €uros (80 F).

BON À RETOURNER D'URGENCE !

☐ Ci-joint mon règlement par chèque (joindre au pavé) de : _____ **euros**
à l'ordre de : ***Les Vignobles Lalande Moreau***

☐ Je préfère régler par Carte Bancaire :

N° [ ][ ][ ][ ] [ ][ ][ ][ ] [ ][ ][ ][ ] [ ][ ][ ][ ]

Nous les 3 derniers chiffres du N° situé au dos de votre carte, à côté de votre signature : [ ][ ][ ] Expire fin : [ ][ ]

VOTRE ADRESSE DE LIVRAISON (merci d'écrire en lettres majuscules) : **PORT GRATUIT**

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

_____

Code Postal : [ ][ ][ ][ ][ ] Ville : _____

Date de naissance (facultatif) : [ ][ ] [ ][ ] [ ][ ][ ][ ]

Téléphone : [ ][ ] [ ][ ] [ ][ ] [ ][ ] [ ][ ] (pour faciliter la livraison)

E-mail : _____

À CONSOMMER AVEC MODÉRATION. L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ

Offre Spéciale "Médaille d'Or"

10 bouteilles de Château de la Métairie 2007	59 €
2 bouteilles de Château de la Métairie 2007	GRATUIT
1 Superbe Tire-bouchon "Professionnel"	GRATUIT
Frais de port	GRATUITS
Pour vous	l'ensemble 59,00 €

GARANTIE "Enchanté ou Remboursé"

Si, par extraordinaire, vous n'êtes pas entièrement conquis par la dégustation de votre première bouteille, il vous suffit de nous retourner les bouteilles restantes. Je m'engage sur l'honneur à vous rembourser immédiatement la totalité de votre achat.

Jean-Luc Malaurie

215-7066-EV05